

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sairaanhoitajakoulutus

Heidi Burtsov  
Taru Ruokolainen

MIELEN HYVINVOINNIN YLLÄPITÄMINEN –  
Toiminnalliset työpajat Yhteisötaalo Sataman kävijöille

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2019



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Joulukuu 2019**  
**Sairaanhoidajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**  
Heidi Burtsov, Taru Ruokolainen

**Nimeke**  
Mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen –  
Toiminnalliset työpajat Yhteisöotalo Sataman kävijöille

**Toimeksiantaja**  
Yhteisöotalo Satama

**Tiivistelmä**

Mielenterveyden edistäminen, mielenterveyshäiriöiden ehkäisy ja niiden laadukas, hyvä hoitaminen ovat kansanterveyden ja kansantalouden näkökulmasta katsottuna tärkeitä, sillä mielenterveyden häiriöiden kustannukset ovat vuositasolla noin 11 miljardia euroa. Luovat ja toiminnalliset menetelmät ovat tehokkaita ja edullisia keinoja edistämään hyvinvointia, sillä niissä tapahtuvat tuotokset voivat olla tekijälleen voimaannuttavia sekä vuorovaikutusta ja itsetuntoa lisääviä. Yksinäisyys on monelle todellisuutta nykyajan arkielämässä. Tämän vuoksi on tärkeää, että yhteiskunnassamme on matalan kynnyksen paikkoja, jotka tarjoavat erilaista ryhmätoimintaa ja sen myötä tukevat mielen hyvinvointia.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja sen tarkoituksena oli Yhteisöotalo Sataman kävijöiden mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen toiminnallisen ja yhteisen tekemisen kautta. Opinnäytetyön tehtävänä oli pitää toiminnallisia työpajoja Yhteisöotalo Sataman kävijöille. Osallistujat kokivat toiminnallisissa työpajoissa käytettyjen menetelmien lisänsä osallisuuden kokemusta ja tunnetta siitä, että kuuluu johonkin. Lisäksi toiminnalliset työpajat koettiin tarpeellisina ja hyödyllisinä, aktivoiden luovuutta sekä ylläpitäen positiivista tunnetta.

Opinnäytetyön jatkokehitysideana olisi tutkia luovan ilmaisun toimintojen hyödyntämistä matalan kynnyksen paikoissa sekä matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen tarpeellisuutta yhteiskunnassamme.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 50  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 5

**Asiasanat**  
mielenterveys, mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen, toiminnalliset työpajat



**THESIS**  
**December 2019**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 13 260 600

**Authors**

Heidi Burtsov, Taru Ruokolainen

**Title**

Maintaining Mental Well-Being –  
Functional Workshops for the Visitors of the Community House Satama

**Commissioned by**

Community House Satama

**Abstract**

From the perspective of public health and national economy, it is important to promote mental health, prevent mental disorders and provide good quality care, since the annual costs of mental health disorders are around 11 billion euro. Creative and functional methods are effective and inexpensive ways to promote well-being, since they can generate empowerment and increase interaction and self-esteem. Loneliness is a reality of life for many in everyday life. Therefore, it is important for our society to have low-threshold meeting places that offer a variety of group activities and thereby support mental well-being.

The aim of this practise-based thesis was to maintain mental well-being among the visitors of the Community House Satama by offering them more functional activities and various collective exercises. The objective of this study was to organise functional workshops for the aforementioned subject group. According to the participating visitors, the functional workshops increased the experience of inclusion. It made them feel like being a part of something. They also thought that functional workshops are necessary and useful, since they activate creativity and help to maintain a positive feeling.

A further development idea would be to explore how the functions of creative expression are used in low-threshold meeting places and if there is a need of low-threshold meeting places in our society.

**Language**

Finnish

Pages 50

Appendices 4

Pages of Appendices 5

**Keywords**

mental health, maintaining mental well-being, functional workshops

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Mielenterveys, sen edistäminen ja ylläpitäminen .....	6
2.1	Mielenterveys voimavarana .....	8
2.2	Toiminnallisuus ja osallisuus.....	9
2.3	Ryhmä ja ryhmänohjaus .....	10
2.4	Luovat ja toiminnalliset menetelmät.....	11
2.5	Mielenterveyshoitotyö .....	13
3	Luovat ja ilmaisulliset toimintamuodot.....	15
3.1	Rentoutuminen menetelmänä, sen ohjaus sekä rentoutuminen musiikin avulla .....	15
3.2	Musiikki ja taide luovan ilmaisun menetelmänä .....	18
3.3	Muistelu ja mielikuvat positiivisen ajattelun tukena .....	20
3.4	Leivonta luovana ja toiminnallisena menetelmänä.....	21
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	22
5	Opinnäytetyön toteutus .....	22
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	23
5.2	Alkukartoitus, toimintaympäristö ja kohderyhmä.....	24
6	Toiminnallisten työpajojen suunnittelu .....	26
6.1	Rentoutumistuokio työpaja.....	27
6.2	Musiikkimaalaus työpaja .....	28
6.3	Myönteisen ajattelun kortit ja taikinaterapiaa keittiössä työpajat.....	30
7	Toiminnallisten työpajojen toteutus .....	31
7.1	Rentoutumistuokio työpaja.....	31
7.2	Musiikkimaalaus työpaja .....	32
7.3	Myönteisen ajattelun kortit ja taikinaterapiaa keittiössä työpajat.....	33
8	Toiminnallisten työpajojen arviointi .....	34
8.1	Rentoutumistuokio työpaja.....	35
8.2	Musiikkimaalaus työpaja .....	35
8.3	Myönteisen ajattelun kortit ja taikinaterapiaa keittiössä työpajat.....	37
9	Pohdinta ja johtopäätökset.....	38
9.1	Tuotoksen tarkastelu .....	39
9.2	Opinnäytetyöprosessin kuvaus .....	40
9.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	41
9.4	Ammatillinen kasvu ja kehitys .....	45
9.5	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat .....	46
	Lähteet.....	47

Liitteet

Liite 1	Tapahtumamainos
Liite 2	Työpajojen tietoperustat osallistujille
Liite 3	Mindfulness-harjoitus
Liite 4	Palautekyselylomake

# 1 Johdanto

Jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään mielenterveyteen ja ilman mielenterveyttä ei ole terveyttä. Mielenterveys on ihmisen voimavara ja hyvinvoinnin perusta ja siitä voidaan käyttää määritelmää positiivinen mielenterveys. Jokainen ihminen tarvitsee elämänsä perustaksi kokemuksia positiivisesta mielenterveydestä. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 13.)

Sanasta “mielenterveys” ajatellaan herkästi vain sen kielteisiä puolia ja unohdetaan positiiviseen mielenterveyteen kuuluvat hyvinvoinnin kokemukset ja sen tuoman perustan hyvälle elämälle. Mielenterveys tulisi nähdä yhteiskunnassa positiivisena potentiaalina, jota tulisi vaalia ja vahvistaa. (Hämäläinen ym. 2017, 19.) Mielenterveystyössä tulisi keskittyä ihmisten vahvuuksiin ja voimavaroihin, vahvistaa selviytymistä ja lisätä suojaavien ulkoisten tekijöiden määrää tuoden tietoa mielenterveyden tärkeydestä, taistella häpeää, eristäytymistä ja syrjäytymistä vastaan. Edistävän toiminnan tavoitteena on pyrkiä vähentämään riskitekijöitä ja vahvistamaan suojaavia tekijöitä. (Hämäläinen ym. 2017, 28–29.)

Luovat ja toiminnalliset menetelmät sopivat kaikenikäisten ihmisten kanssa työskentelyyn (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 1). Näitä menetelmiä käyttämällä voidaan täydentää, mahdollistaa sekä lisätä ymmärrystä ja vuorovaikutusta auttamistyössä (Salo-Chydenius 2017). Luovista ja toiminnallisista menetelmistä esimerkiksi kuvat, kerronta, kirjoittaminen, musiikki ja niiden yhdistelmät ovat tapoja ilmaista itseään ja kertoa tarinoita (Ranne, Sankari, Rouhiainen-Valo & Ruusuinen 2005, 54). Luovuus ja itsensä toteuttaminen vaikuttavat myös merkittävästi hyvään oloon ja mielen hyvinvointiin (Peltoniemi & Hannukkala 2017).

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja sen tarkoituksena oli Yhteisöotalo Sataman kävijöiden mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen toiminnallisen ja yhteisen tekemisen kautta. Opinnäytetyön tehtävänä oli pitää toiminnallisia työ-

pajoja Yhteisöotalo Sataman kävijöille. Opinnäytetyön toimeksiantaja toimi Joensuuissa toimiva, matalan kynnyksen kohtaamispaikka Yhteisöotalo Satama. Opinnäytetyön aihe on lähtenyt toimeksiantajan toiveesta.

## **2 Mielenterveys, sen edistäminen ja ylläpitäminen**

Mielenterveys on monimuotoinen käsite ja sen kehittymiseen vaikuttavat monet eri tekijät kuten perimä, äidin raskaudenaikainen terveydentila, varhaiset vuoro-vaikutussuhteet, elämän tuomat kokemukset, ihmissuhteet ja elämäntilanteen kuormittavuus (Toivio & Nordling 2013, 60). Mielenterveys on tärkeä osa terveyttä. Kun pystyy ymmärtämään omat kykynsä sopeutua arkielämän haasteisiin ja stressiin, pystyy myös antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle toimimalla työelämässä tuottavasti ja hyödyllisesti. Voidakseen ymmärtää mielenterveyden olemuksen täytyy olla käsitys siitä, mikä on normaalia ja mikä siitä poikkeavaa. Miten se ilmenee muiden elämässä ja mitkä eri tekijät vaikuttavat mielenterveyden jatkuvaan muuttumiseen. (Lönqvist & Lehtonen 2017.)

Hyvä mielenterveys koostuu yksilön kyvystä sopeutua ja toimia jatkuvasti muuttuvan yhteiskunnan mukana. Myös yksilön positiivisella elämänasenteella sekä ympäristöllä on suuri merkitys mielen hyvinvointiin. Yksi terveen mielen ominaisuuksista on se, kun on kykenevä kokemaan elämän tuomat muutokset, sopeutuu niihin joustavasti sekä aidosti ja ymmärtää niiden tarkoituksen. (Lönqvist & Lehtonen 2017.)

Maailman terveysjärjestön WHO:n (2013) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa jokainen pystyy näkemään omat kykynsä sekä kohtaamaan ja selviytymään elämään kuuluvien normaalien haasteiden kanssa sekä kykenee työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisön toimintaan (Hämäläinen ym. 2017, 19).

Mielenterveyslain (1116/1990) mukaan mielenterveystyö tarkoittaa yksilön psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämistä sekä mielenterveydenhäiriöiden- ja sairauksien ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluu myös elinolosuhteiden kehittäminen, sillä ne ehkäisevät mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä yhteiskunnassamme. (1. §.)

Mielenterveyden staattiselle ja biologistiselle mallille on kehitetty vastakohtaksi uudenlainen määrittely, josta käytetään nimitystä positiivinen mielenterveys. Se sisältää käsityksen aktiivisesta, muuttuvasta ja muuttavasta ihmisestä. Aaron Antonovskyn (1987) salutogeneesiteoria vaikuttaa positiivisen mielenterveyden taustalla, jossa huomio kiinnitetään pikemminkin terveyttä edistäviin tekijöihin kuin sairauden syihin. Salutogeneesiteoria vastaa esimerkiksi siihen, miksi jotkut pysyvät terveinä vastoinkäymisistä tai stressaavista tilanteista huolimatta. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että ne, jotka pystyvät kokemaan elämän ymmärrettävyyden, hallittavuuden ja mielekkyyden kokonaisuuden, selviävät tällaista tilanteista paremmin. Tällaista ominaisuutta kutsutaan koherenssin tunteeksi, joka on osittain synnynnäinen ominaisuus. (Billings & Hashem 2009, 4.)

Koherenssin tunne edustaa yksilön valmiuksia tunnistaa sekä hyödyntää omia voimavaroja ja saada ne tarvittaessa toimimaan yhtenäisesti päämäärän saavuttamiseksi. Vahvan koherenssin tunteen omaavalla henkilöllä on enemmän selviytymisessä auttavia voimavaroja kuin heikon koherenssin tunteen omaavalla. (Sihto & Karvonen 2016, 162.) Vahvan koherenssin tunteen omaavat henkilöt elävät myös pidempään ja heillä on keskimääräistä parempi mielenterveys ja elämänlaatu (Toivio & Nordling 2013, 65–66).

Jokaisella on mielenterveyttä suojaavia sekä haavoittavia tekijöitä. Suojaavat ja haavoittavat tekijät vaikuttavat siihen, miten niihin reagoi psyykkisesti elämän muutoksissa tai kriisitilanteissa. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11.) Suojaavia tekijöitä ovat fyysinen terveys ja perimä, hyväksytyksi tulemisen tunne, ongelmanratkaisutaidot, ristiriitojen käsittelytaidot, mahdollisuus toteuttaa itseään, vuorovaikutustaidot, sosiaalinen tukiverkosto ja riittävän hyvä itsetunto. Ulkoisia suojaavia

tekijöitä ovat työ tai jokin muu toimeentulo, koulutusmahdollisuudet, kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet, turvallinen elinympäristö sekä yhteiskunnan tarjoamat auttamisjärjestelmät (Suomen Mielenterveysseura 2019a.) Haavoittavia tekijöitä ovat erinäiset sairaudet ja kehityshäiriöt, avuttomuuden tunne, huonot ihmissuhteet, eristäytyneisyys ja itsetunnon haavoittuneisuus. Ulkoisia riskitekijöitä ovat elämässä koetut erot ja menetykset, kiusatuksi joutuminen, väkivallan tai hyväksikäytön kohteeksi jääminen, päihteet, köyhyys, kodittomuus ja työttömyys. Myös haitallinen elinympäristö ja psyykkiset häiriöt perheessä ovat ulkoisia riskitekijöitä mielenterveyden horjumiseen. (Toivio & Nordling 2013, 63.)

Mielenterveyden edistämisen ja ehkäisevän työn raja on hyvin liukuva, koska mielenterveydessä tapahtuu muutoksia koko elämän ajan. Mielenterveyttä voidaan edistää ja ehkäistä erilaisin menetelmin, mutta niiden vaikuttavuus ei ole sama kaikissa olosuhteissa, koska jokainen on yksilö, joka kokee asioita eri tavoin olosuhteista riippuen. On huomioitava myös, että maailman muuttuessa mielenterveyden reunaehdot muuttuvat. (Toivio & Nordling 2013, 346.) Etenkin riskiryhmään kuuluvat, kuten köyhyydessä elävät, etniset vähemmistöt, maahanmuuttajat, pakolaiset, kodittomat, vammaiset, mielenterveysongelmaitten perheet, kroonisista sairauksista kärsivät sekä suuressa elämänmuutoksessa elävät on mielenterveyden menettämisen vaaravyöhykkeellä. Silloin voi esiintyä normaalia enemmän posttraumaattisia stressireaktioita, masennusta, päihderiippuvuutta ahdistuneisuutta, väkivaltaa ja itsemurhahakuista käyttäytymistä. Mielenterveyden edistämiseksi ja tukemiseksi on terveydenhuollon henkilökunnan osattava huomioida tämä fyysisten oireiden ohessa. Näin ongelmiin voidaan puuttua ajoissa ja samalla ehkäistä ongelmien pahenemisen ja niiden kroonistuminen. (Toivio & Nordling 2013, 354.)

## **2.1 Mielenterveys voimavarana**

Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia, elämäntaitoa ja voimavara, jonka avulla kohtaamme arjen haasteita sekä muuttuvia elämäntilanteita. Mielenterveystaitoja harjoittelemalla ja käyttämällä voidaan vahvistaa niitä. Hyvän mielen



ominaisuuksiin kuuluu riittävä itsetunto, tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaiseminen sekä kyky luoda ja säilyttää ihmissuhteita. Se näkyy elämän ilon tunteena, toivon säilyttämisenä sekä luottamuksena elämään. (Peltoniemi & Hannukkala 2017.) Yhteiskunnalliset olosuhteet vaikuttavat hyvinvointiimme ja mielenterveyteen sekä suoraan että epäsuorasti. Voimakkaat normit rajoittavat liikkuma-alaamme, kun taas löystyvä normisto tuo meihin turvattomuuden tunteen. (Lönngqvist & Lehtonen 2017.) Kun ihminen tulee tietoiseksi itsestään sekä omasta ainutlaatuisuudestaan on se mahdollisesti kulmakivi itseksi tulemiselle (Herrala, Kahrola & Sandström 2011, 64). Lisäämällä positiivista mielenterveyttä vahvistamme samalla suojaavia tekijöitä, jotka vaikuttavat mielenterveyteen ehkäisevällä tavalla (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2019a). Hyvää mielenterveyttä ylläpitäviä taitoja on tärkeää vahvistaa läpi koko elämän, jotta niitä riittää käytettäväksi jatkossakin. Päivittäisten valintojen ja päätöksien merkityksellä on vaikutusta päivittäiseen jaksamiseen ja mielenterveyteen. Säännöllinen arkirytmii, kuten uni ja lepo, liikunta, ravinto, sosiaaliset suhteet sekä luovuus ja itsensä toteuttaminen vaikuttavat myös merkittävästi hyvään oloon ja mielen hyvinvointiin. (Peltoniemi & Hannukkala 2017.) Päivittäin koemme niin myönteisiä kuin kielteisiäkin ajatuksia. Yksi voimaantumismenetelmä on nimetä kielteiset ajatukset sanoiksi, jolloin niitä on helpompi käsitellä. (Block 2015, 25.)

## **2.2 Toiminnallisuus ja osallisuus**

Toiminnan parantavaan vaikutukseen on uskottu jo mielenterveystyön varhaisessa vaiheessa. Mielenterveystyön historiassa sanotaan, että ihmisten terveyteen vaikutettiin teettämällä heillä tuottavaa työtä tai muuta mielekästä toimintaa. Toiminta on tekemistä, johon yksilö osallistuu. Toiminnan tekemisen vaihe ja sen lopputulos ovat arvokkaita, sillä sen avulla voi oppia, aktivoitua, ilmaista itseään sekä viettää mukavia hetkiä toisten seurassa. Toiminnassa ihminen tulee tietoisemmaksi omista kyvyistään ja taidoistaan. Toimintaan osallistuminen voi olla myös ajanviete, jolloin sillä on sosiaalinen merkitys. (Kiviniemi, Läksy, Matinlauri, Nevalainen, Ruotsalainen, Seppänen & Vuokila-Oikkonen 2007, 91–93.)

Osallisuutta pidetään usein tunteena, kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä. Osallisuuden kokeminen toimii suojaavana tekijänä hyvinvointivajetta ja syrjäytymistä vastaan. Osallisuuden edistämällä ehkäistään syrjäytymistä ja vähennetään eriarvoisuutta. Osallistuminen on väylä kiinnittymisen mahdollisuudesta yhteisöön ja sen kautta osallisuuden kokemiseen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019b.)

### **2.3 Ryhmä ja ryhmänohjaus**

Nykyajan arkielämässä yksinäisyys ja eristäytyneisyys ovat monille elämän todellisuutta. Myös kontaktit muihin voi olla hyvin vähäisiä. Sosiaaliset suhteet vertaisiin voivat vahvistaa yksinäisten tai eristyneiden elämänlaatua ja tämän vuoksi sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät ohjaavat ihmisiä matalalla kynnyksellä erilaisiin ryhmätoimintoihin. Usein voi olla helpompaa tehdä asioita yhdessä ryhmän jäsenenä kuin yksin. (Näkki & Sayed 2015, 105–107.)

Yksilöohjauksen ohella ryhmäohjaus on yksi eniten käytetyistä ohjausmenetelmistä terveydenhuollossa. Ryhmän tavoitteeksi voidaan asettaa mikä tahansa asia, johon ryhmässä pyritään, kuten esimerkiksi sydäninfarktista toipuminen. Ryhmäohjauksen avulla voidaan myös saavuttaa parempia tuloksia kuin yksilöohjauksessa. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 104.) Ryhmä vaatii muodostuakseen kolmen tai sitä useamman henkilön. Ryhmässä olevilla henkilöillä tulee olla mahdollisuus keskinäiseen vuorovaikutukseen. Ilman vuorovaikutusta ei ole ryhmää. On olemassa sekä avoimia että suljettuja ryhmiä. Avoimeen ryhmään ovat liukuvasti tervetulleita kaikki, mutta suljettuihin ryhmiin ei oteta uusia jäseniä aloituksen jälkeen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 236.)

Toiminnallisten ryhmien tavoite on tukea arjessa selviytymistä toiminnallisilla keinoin. Aloittaessa toiminnallista ryhmää tulee ryhmän vetäjien suunnitella ryhmän aloittamiseen, toteuttamiseen ja arviointiin liittyvät asiat. Ryhmän suunnitteluvaiheessa otetaan huomioon käytettävissä olevat tilat, materiaalien hankinta sekä

kustannukset. Myös ryhmätapaamisten sisällöt valmistellaan ennakkoon huolellisesti. Suunnitteluvaiheen selvitettäviin asioihin kuuluvat ryhmän koon ennakointi, ajankäyttö ja aikataulutus, ajoitus, tilat ja materiaalit sekä toimintasuunnitelma itse ryhmätilanteelle. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 244–247.) Hyvin organisoitu ryhmätoiminta voi vähentää ahdistusta, nostaa mielialaa, kohentaa elämänlaatua ja johtaa yksinäisyyden kokemuksen vähemmän haitalliseksi (Saarenheimo & Pietilä 2011). Ryhmän toimivuuden ja kehittymisen kannalta on tärkeää, että ryhmän jäsenet sitoutuvat siihen tarkoitettuun toimintaan. Myös motivaatioon, ryhmän merkitykseen osallistujille ja sen sisältöön on kiinnitettävä huomiota. Ryhmän jäsenten osallistaminen tavoitteiden, työskentelytapojen, sääntöjen sekä sopimusten tekoon motivoi osallistujia sitoutumaan ryhmään ja sen toimintaan. Myös ryhmän alussa käydään läpi vaitiolokäytäntö. Vaitiolo koskee kaikkia ryhmään osallistuvia, myös ohjaaja. On muistettava, ettei vaitiolo pääty silloinkaan, kun ryhmän toiminta loppuu. (Hämäläinen ym. 2017, 212.)

Ryhmänohjauksen haasteita tuovia asioita ovat ryhmän jäsenten kuntoisuus, kuten liikkuminen, motoriiikka, kuulo- ja näköaisti sekä muistiin liittyvät ongelmat. Myös ryhmänohjaaja voi kokea haastetta siinä, miten ottaa kaikki huomioon ja kohdella kaikkia tasapuolisesti, varsinkin, jos ryhmäkoko on suuri. (Vahvike 2019a.) Alussa on tärkeää kiinnittää huomiota kaikkiin ryhmän jäseniin tasapuolisesti, jotta osallistujille tulee tunne yhteenkuuluvuudesta, eli koheesiosta. Loppuvaiheessa koheesiota vähennetään, osallistujia tuetaan ryhmästä irtautumisessa ja samalla siirretään ryhmän toimintoja sen ulkopuolelle. Ryhmän loppumisesta tulee kertoa osallistujille ajoissa ja vähitellen harventaa kokoontumiskertoja. Joskus on hyvä sopia ryhmän kanssa seurantakokoontumisesta, vaikka kuukauden päähän ryhmän päätyttyä. (Hämäläinen ym. 2017, 212–213.)

## **2.4 Luovat ja toiminnalliset menetelmät**

Sosiaali- ja terveysalalla töitä tehdään eri-ikäisten ihmisten kanssa. Luovan ilmaisun menetelmät tarjoavat konkreettisia välineitä eri-ikäisten kohtaamiseen.

(Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2010, 205.) Luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan työntekijän ja asiakkaan välistä dialogista suhdetta. Siinä työntekijältä vaaditaan eettistä vastuuta, ettei hän korosta liikaa ammatillista osaamistaan. Asiakas on kuitenkin tässä oman elämänsä asiantuntija ja päättää siitä, mitä hän omasta elämästään haluaa kertoa tai kokee käyttökelpoiseksi ja tarpeelliseksi. Tärkeintä on luoda usko selviytymiseen ja siihen, että tulevaisuudella on jotain hyvää tarjolla. (Salo-Chydenius 2017.)

Luovia ja toiminnallisia menetelmiä käyttämällä voidaan täydentää, mahdollistaa sekä lisätä ymmärrystä ja vuorovaikutusta auttamistyössä. Tavoitteena on auttaa asiakasta löytämään viestintätapa sellaisille kokemuksille, ajatuksille ja tunteille, joita hän ei vielä pysty verbaalisesti ilmaisemaan. Luovilla menetelmillä asiakkaan on mahdollista tuoda äänensä kuuluviin, jotta vuoropuhelu ja ajatusten jakaminen ovat mahdollisia. Kun asiakas löytää oman tavan ilmaista tunteitaan ja vahvistaa omia ajatuksiaan, voi hän kokea tulleen ymmärretyksi, hyväksytyksi sekä autetuksi. (Salo-Chydenius 2017.) Samalla asiakas saa etäisyyttä arkeen ja uusia näkökulmia elämäänsä sekä kokemuksia merkityksellisyydestä. Luova toiminta mahdollistaa muovata omaa elämäntarinaa vuorovaikutuksessa omiin kokemuksiin, tunteisiin ja muihin ihmisiin. Niiden avulla pystytään ilmaisemaan ja käsittelemään tunteita sekä kokemuksia, joista on vaikea puhua tai niiden ilmaisuun on vaikeaa löytää sanoja. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.)

Luovat menetelmät soveltuvat kaiken ikäisten ihmisten kanssa työskentelyyn, koska jokaisella meistä on tarve saada ilmaista itseään luovasti. Luovan toiminnan tarkoitus on herätellä tunteita, ajatuksia ja mielenyhtymiä toiminnallisoin keinoin. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 1–4.) Ne ovat edullisia ja tehokkaita keinoja lisäämään hyvinvointia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019c). Kuvat, kerronta, kirjoittaminen, musiikki ja niiden yhdistelmät ovat tapoja ilmaista itseään ja kertoa tarinoita. Kun jokin asia on saanut kuvallisen, sanallisen tai draamallisen muodon, niin siitä voidaan keskustella. Ilmaisullisilla menetelmillä voidaan tutustua tunteisiin, kuvata kokemuksia, tutkia elämän vaihtoehtoja ja rakentaa persoonallista identiteettiä ja yhteisöllisyyttä. Ilmaisullinen tuotos tai prosessi voi olla tekijälleen

voimaannuttava, vuorovaikutusta, itsetuntoa ja -tuntemusta lisäävä tekijä. (Ranne ym. 2005, 54.)

Huhtinen-Hildenin ja Isolan (2019, 1–4) tekemän tutkimuksen tiivistyksestä käy ilmi, että luova ryhmätoiminta lisää osallisuutta ja sen myötä myös hyvinvointia. Luovan toiminnan kautta päästään käsiksi omiin voimavaroihin tai löydetään niihin uusia. Tulee tunne, että kuuluu johonkin ja tulee kuulluksi. Elämä saa uuden merkityksen ja opitaan hallitsemaan tunteita. Mikäli luovaa toimintaa käytetään osana ryhmätoimintaa, edellyttää se turvallisia ja luottamuksellisia puitteita. Luovia, toiminnallisia tai ilmaisevia menetelmiä käytettäessä osana ammattilaisen työtä tarvitaan siihen erillinen koulutus (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c).

Professori Tomlinsonin (2018, 6–7) tutkimuksen mukaan kulttuuri voi vähentää etenkin uupumuksen oireita sekä samalla vaikuttaa positiivisesti omaan mielenterveyteen. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että taide ja sen tekeminen parantavat ryhmän sisäistä sitoutumista, luottamusta ja suoritusta. Samalla yksilöllä on mahdollista muotoilla omaa identiteettiä uudelleen ja vahvistaa omaa mielenterveyttä. Tärkeimpänä tutkimustuloksena Tomlinson piti sitä, kuinka taide vahvisti sosiaalisia ominaisuuksia ja itsetuntoa mielenterveyshäiriöistä kärsivien kohdalla.

## **2.5 Mielenterveyshoitotyö**

Hoitotyöntekijöiden, kuten sairaanhoitajien työ pohjautuu mielenterveytyössä omaan tietoperustaan, hoitotieteeseen (Iija, Almqvist & Kiviharju-Riissanen 1996, 13). Hoitotieteessä ihmisen elämä ja se, miten ihminen elää elämänsä terveenä ja hyvinvoivana, on ensisijaisena kiinnostuksen kohteena. Ihmisen voimavarat ovat tällöin hoitotyön toimintojen lähtökohtana ja hoidossa tulee pyrkiä edistämään ihmisen terveyttä ja lievittämään kärsimystä. Toiminnan tulee pohjautua ihmisen kunnioittamiseen ja ymmärtämiseen sekä yhteiseen arvoperustaan. (Eriksson, Isola, Kyngäs, Leino-Kilpi, Lindström, Paavilainen, Pietilä, Salanterä, Vehviläinen-Julkunen & Åstedt-Kurki 2012, 31–32.)

Hoitotyö on terveysalan ammattilaisten antamaa hoitoa, jossa käytetään toimintoja ja interventioita. Ne perustuvat tutkittuun tietoon, ammatilliseen kokemukseen tai käytänteisiin perustuvaan toimintaan. (Eriksson ym. 2012, 32.) Hoitotyössä hoitajan tulisi nähdä mielenterveystyö laaja-alaisena ihmisten terveyttä ja hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä vahvistavana työnä, jossa keskittyminen on asiakkaan vahvuuksissa ja voimavaratekijöissä ja joissa yksilön pärjäävyyttä vahvistetaan sekä suojaavia ulkoisia tekijöitä pyritään lisäämään. (Hämäläinen ym. 2017, 18.) Yhteistyösuhteessa vuorovaikutus on ihmisen mielenterveyden kannalta auttamisen perusta ja auttamismenetelmä (Hietaharju & Nuutila 2016, 123).

Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveydenhäiriöiden hoito sekä kuntoutus ovat painopistealueita mielenterveystyössä. Mielenterveyden edistäminen on kuitenkin tärkein painopistealue mielenterveystyössä. Mielenterveystyön päämääränä on lisätä ihmisten hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä edistää persoonallisuuden kasvua. Mielenterveystyötä tehdään kaikilla sektoreilla yhteiskunnassa. (Hämäläinen ym. 2017, 27–28.)

Mielenterveystyön osa-alueet jakautuvat kolmeen eri tasoon: mielenterveyttä edistävään (primaaripreventio), mielenterveydenhäiriöitä ehkäisevään (sekundaaripreventio) ja mielenterveyttä korjaavaan tasoon (tertiaaripreventio) (Hämäläinen ym. 2017, 32). Primaaripreventio tähtää mielenterveystyössä mielenterveyttä edistävien yhteiskunnallisten ja yksilöllisten tekijöiden voimistamiseen ja tunnistamiseen. Primaariprevention tavoitteena on vähentää riskitekijöitä ja vahvistaa suojaavia tekijöitä. Lisäksi sen tehtävänä on parantaa sellaisten ihmisten selviytymiskykyä, joilla uskotaan olevan riski sairastua mielenterveysongelmaan. Sekundaaripreventio tähtää mielenterveystyössä tunnistamaan mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä sekä torjumaan niitä. Sekundaariprevention tavoitteena on tunnistaa potilaan ensioireita ja lyhentää häiriöiden kestoa varhaisen toteamisen ja hoidon avulla. Tertiaaripreventio tähtää mielenterveystyössä mielenterveysongelmien tutkimukseen, hoitoon ja kuntoutukseen. Tertiaariprevention tarkoituksena on lieventää potilaiden häiriöitä ja vähentää jäljellä olevan toimintakyvyn

laskemista. Kuntouttava mielenterveystyö kuuluu tertiaaripreventioon ja sen tavoitteena on pienentää mielenterveyden ongelmista johtuvia haittoja auttamalla potilaita kadotetun toimintakyvyn palauttamisessa. (Kuhanen ym. 2013, 27–30.)

### **3 Luovat ja ilmaisulliset toimintamuodot**

Luovia ja toiminnallisia sekä ilmaisullisia toimintamuotoja ovat esimerkiksi kuvallinen ilmaisu (piirustus, maalaus ja muovailu), valokuvaus tai videointi, musiikki (aktiivinen kuuntelu, laulaminen ja soittaminen), kirjallisuus (tarinoiden, satujen, runojen, elämäkertojen, kokemuksien kirjoittaminen ja lukeminen), tanssi ja liikunta sekä draamalliset menetelmät (rooliharjoitukset, dramatisointi, tarinateatteri ja leikkilliset tehtävät). Niiden avulla voidaan ilmaista ja todentaa tekijän ajatukset, tunteet, muistot ja mielikuvat. Ihminen voi kokea tulleen hyväksytyksi, ymmärretyksi ja autetuksi. (Salo-Chydenius 2017.)

Jokela ja Vuorela (2012, 22) ovat opinnäytetyössään tulleet siihen johtopäätökseen, että toiminnalliset päivät olisivat hyvä opinnäytetyön aihe tulevaisuudessaakin. Heidän mukaan jo pieni muutos arkeen riittää ja tuo hyvää mieltä mielenterveyskuntoutujille.

#### **3.1 Rentoutuminen menetelmänä, sen ohjaus sekä rentoutuminen musiikin avulla**

Rentous ja jännittäminen ovat normaalia olotiloja, jotka syntyvät silloin, kun reagoimme sisäisiin ja ulkoisiin tilanteisiin. Jokainen kohtaa elämänsä aikana erilaisia jännittäviä tilanteita ja reagoi niihin eri tavoin. Liiallinen jännitys voi tuntua joskus epämiellyttävältä ja rajoittaa elämää. Oireet voivat ilmetä fyysisinä muutoksina kehossa, kuten hikoiluna, vapinana, sydämen tykytyksenä, vatsaoireina, ihottumana, tai psyykkisenä oireiluna, kuten ahdistuksen tunteena, unettomuutena, le-

vottomuutena tai tunteiden kontrolloimattomuutena. Rentoutus voidaan määrittellä jännityksen vastakohtana. Silloin se on luonnollinen tila ja sen säätely tapahtuu automaattisesti, eikä siihen kiinnitetä juurikaan huomiota. Rentoutuminen on kehon oman tasapainottavien ja terveyttä säilyttävien reaktioiden palauttamista, vahvistamista ja ylläpitämistä. Tavoitteena on mielen ja ruumiin tasapainon ylläpitäminen erilaisissa tilanteissa. Rentoutumistavat ovat jokaiselle yksilöllisiä ja tilanteesta riippuvaisia. Toisille rentoutuminen on pysähtymistä ja rauhoittumista, toisille taas liikunta ja fyysinen ponnistelu on tapa, jolla purkaa päivän paineita. Osa taas kaipaa hiljaisuutta, yksin olemista ja lepoa. Jokainen tapa näistä auttaa siirtymään tilanteesta toiseen ja nollaamaan menneet vastustukset. (Herrala ym. 2011, 166–169.)

Yleensä rentoutuminen tapahtuu tietoisesti valveilla ollessa. Rentoutus voi olla kevyttä ja samalla hallittua jonkin tietyn rentoutumistekniikan avulla tehtynä, mutta kun tila syvenee kohti unitilaa, siirtyään alitajunnalliseen tilaan ns. transsiin. Se, miten rentoudumme ja miten koemme sen, liittyy tunteiden ja vireystilan muutoksiin. Rentoutuminen on vapautumista psyykkisistä ja fyysisistä jännityksistä. Siihen kuuluu aina kokemus mielihyväästä ja sen johdosta mieliala rauhoittuu ja piristyy. Kokemus rentoutuneesta olotilasta tuo voimaantumisen tunteen ja mielen olotila tasapainottuu. Fyysisien muutosten myötä, lihasten rentoutuessa sekä hengityksen tasaantuessa, pallea rentoutuu ja ääreisverenkierto vilkastuu. Rentoutuessa kipu ja särky voivat lievittyä ja jännitysten päästessä laukeamaan, myös stressin oireet saattavat vähentyä. (Herrala ym. 2011, 170–171.)

Rentoutusmenetelmiä käytetään huomattavan laaja-alaisesti osana muuta hoitoa (Psykoterapiakeskus Vastaamo 2019). Ihmisen olemisen heijastuu hänen kokemustaan saada olla, rentoutua ja luottaa siihen, että elämä kantaa. Rentoutuminen on sitä, kun saavutetaan tila, jossa pystytään antautumaan omalle ruumiille hengityksen kautta. Oman mielen ja ruumiin tiedostamisen kautta voidaan ohjata hengitystä tietoisesti ja oppia tiedostamaan omat rajat sekä reviirin. Siinä opitaan myös olemisen taito, jonka kautta opitaan rentoutumaan ja päästään luovaan tilaan. Hengitysharjoitukset yhdistettynä rentoutumiseen, opitaan konkretisoimaan minä kokemuksia sekä omia rajoja. Tämä on tärkeää, että opitaan kuuntelemaan



itseä, olemaan läsnä hetkessä, tullaan tietoisiksi omista tunteista, mielikuvista sekä ajatuksista. (Herrala ym. 2011, 64.) Musiikin ja oikean hengitystekniikan avulla voidaan vähentää kroonisesta kivuta kärsivien kipukokemusta. Hengitysvaikeuksia esiintyy monissa erilaisissa sairauksissa ja musiikin avulla voidaan vaikuttaa mullistavasti hengitystoimintaan. Sen avulla voidaan lisätä tai vähentää keskittymistä kehon eri puolille tietyssä yhteydessä. Tällöin musiikki toimii ohjauksena ja sitä voidaan käyttää tilanteissa, joissa sanat eivät riitä. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 57.)

Ohjatessa rentoutumistuokiota on kyseessä aina vuorovaikutustapahtuma, jossa ihmisten kohtaaminen sekä yhteisen ”tässä ja nyt” -hetkessä tapahtuvan kokemusmaailman jakamisesta. Rentoutumistuokiota ohjatessa ohjaajan tulee ottaa huomioon se, että onnistuneen rentoutumishetken luomiseen tarvitaan tietynlainen jännite. Jännite syntyy hyvän vuorovaikutuksen tuloksena, jonka rakentaminen on ohjaajan vastuulla. Jännitteen luominen vaatii yksilöllisyyttä ja kärsivällisyyttä, toisen kunnioittamista sekä arvostamista. Ohjaaja ei voi asettaa itseään toisten yläpuolelle ja toimia ylhäältä alaspäin-asenteella. Hyvä vuorovaikutus ja samalle aaltopituudelle virittäytyminen tapahtuu kuuntelemalla sekä virittäytymällä vastapuoleen. Parhaimmillaan rentoutuminen on kokonaisvaltainen, ruumiillinen ja henkinen kokemus. Ohjaamistilannetta ei tule suunnitella liaksi etukäteen, vaan hyvä ohjaaja kuuntelee ja arvioi ryhmää ohjauksen aikana ja mukauttaa toimintaa heidän tarpeidensa ja tasonsa mukaan. (Kataja 2003, 145–146.) Rentoutumisharjoituksen tavoitteena on rauhoittaa mieltä, ajatuksia sekä tunteita. Samalla mielen hyvinvointi vahvistuu. (Haarni & Fried 2017, 7.)

Rentoutumisharjoituksessa voi käyttää apuna musiikkia, joka voi auttaa orientoitumaan harjoitukseen ja helpottaa rentoutuneeseen olotilaan pääsemisessä (Katajisto-Korhonen & Takala 2019, 18). Se, millainen musiikki sopii rentoutukseen, on yksilöllistä, sillä jokainen kokee musiikin omalla tavallaan (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 96). Musiikin avulla voidaan löytää sisäinen rauha sekä hengitykseen hyvä rytmi. Sen avulla voidaan vaikuttaa myös elimistön toimintaan. Stressaantuneena sisäinen rytmi on häiriintynyt, niin sanotussa rytmihäiriössä, joka voidaan palauttaa tasapainoon kuuntelemalla tasarytmistä musiikkia. Bojner-

Horwitzin ja Bojnerin (2007, 48–53) mukaan antautumalla musiikkiin voidaan ratkaista sisäisiä ristiriitoja ja siitä voi olla apua itseanalysointiin. Sisäisille liikkeille, kuten hengitykselle ja sykkiville äänille, saadaan enemmän tilaa, kun keho ei ole fyysisessä liikkeessä. Tutkimuksen mukaan musiikin avulla voidaan kiihdyttää sydämen sykettä sekä lisätä lihasjännitystä kehossa. Toisaalta sillä on myös rauhoittava vaikutus mieleen. Se, miten musiikki vaikuttaa ja miten se koetaan, on hyvin yksilöllistä riippuen kuulijan sen hetkisestä mielentilasta sekä psyykkisestä voinnista. Voidaan siis sanoa, että musiikin vaikutukset riippuvat siitä, miten tajunta ottaa vastaan musiikin tuomat ärsykkeet ja miten ne siinä hetkessä tulkitaan (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 64).

Gallegon, Aguilar-Parran, Cangasin, Langerin ja Mañasin (2014) tutkimuksen mukaan mindfulness-metodia on käytetty entistä enemmän stressin, ahdistuksen ja masennuksen hoidossa sekä niiden ennaltaehkäisemisessä. Mindfulness-harjoitteissa kiinnitetään tietoisesti huomion hetkeen ja siinä tapahtuviin muutoksiin, hyväksymällä ne sellaisenaan. Tutkimuksesta käy myös ilmi, että kohdehenkilöiden mieliala nousi ja samalla stressitaso laski.

Hilkka Suvanteen pro gradu -tutkielman (2007, 79–80) tulosten perusteella rentoutumista arvostetaan ja pidetään hyödyllisenä, mutta rentoutusmenetelmiä koetaan tarvittavan vasta, kun omat keinot eivät riitä. Yleisimmät tavat rentoutua olivat tv:n katselu, urheilu tai liikunta ja nukkuminen, jotka mainittiin myös tehokkaimmaksi ja niitä käytettiin palautumisessakin. Stressi ja rentoutuminen liittyvät tutkimuksen mukaan toisiinsa, koska stressiryhmään kuuluneet ihmiset toivat selvästi enemmän esille rentoutumiseen liittyviä ongelmia.

### **3.2 Musiikki ja taide luovan ilmaisun menetelmänä**

Musiikkimaalaus on yksi luovan ilmaisun menetelmistä. Musiikin pohjalta maalaaminen vie sen tekijän ikään kuin retkelle värien maailmaan, jossa tekijän ei tarvitse jännittää osaamistaan. Musiikkimaalaukseen voidaan valita erityyppisiä

kappaleita, jolloin sen tekijät pääsevät kokemaan erilaisia tuntemuksia ja tunnelmia musiikin välityksellä. Välineet tulisi ottaa valmiiksi, jotta musiikin aikana ei tarvitse liikkua. (Laine ym. 2010, 214–215.)

Musiikki on positiivisia ominaisuuksia sisältävä ulottuvuus ja voimavara. Rytmikäs musiikki voi auttaa tarttumaan toimeen sekä karkottaa mielestä ainakin hetkellisesti ikäviä asioita. Yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu, kun ihmiset kokoontuvat kuuntelemaan musiikkia yhdessä. Lisäksi musiikin tuoma ilo moninkertaistuu. Musiikki voi saada aikaan myös suruntunteita ja sillä voi olla myönteinen vaikutus yksilön mielentilaan, kun tuntemukset voidaan purkaa esimerkiksi itkemällä. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 101.) Jokainen valitsee musiikin kuunteluun oman mielitilan mukaan. Bojner-Horwitz ja Bojnerin (2007, 41–43) mukaan esimerkiksi kiukkuinen henkilö valitsee usein yksinkertaista musiikkia. Rauhallista ja hiljaista musiikkia valitaan usein silloin, kun ympärillä on epäjärjestyttä, koska silloin mieli pysyy rauhallisena. Hoidolliseen tarkoitukseen valitessa musiikkia tulee olla tarkkana. On otettava huomioon henkilön sen hetkinen mielentila, että musiikin vaikutus on tarkoituksen mukaista. Joskus musiikin herättämät tunteet voivat nousta esiin hyvinkin voimakkaasti. Silloin asiasta on keskusteltava. Musiikin ollessa oikeanlaista ja tilanteeseen sopivaa, valinta voi vahvistaa kuulijoiden mielentilaa. Sen vuoksi on hyvä ottaa selvää, millaista musiikkia ryhmässä mieluiten kuunnellaan, jotta epämiellyttäviltä kokemuksilta vältyttäisiin.

Taide tukee hyvinvointia tarjoamalla elämyksiä ja tuottamalla nautintoa. Lisäksi se edistää yhteisöllisyyden ja verkostojen muodostumista sekä lisää elinpiirin viihtyisyyttä. Taide antaa myös kielen sanoittaa tunteita, joihin omat sanat eivät taivu. Taiteen avulla voi ilmaista siis omia tunteitaan. (Malte-Colliard 2013, 8–12.) Toiminnallisena menetelmänä kuvallinen ilmaisu ja piirtäminen antavat keinoja itseilmaisuun ja viestintään sekä tunteiden ilmaisuun (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 244–245).

Thomaan, Scholzbina, Ehlertcin ja Naterin (2012) tutkimuksen mukaan musiikin positiivinen vaikutus laukaisee intensiivisiä tunteita ja lieventää psykofyysisiä oireita myönteiseen suuntaan, jonka vuoksi musiikki ja etenkin musiikkiterapian

käyttö stressin hallintaan ja sen hoitoon on tullut osaksi psyykkistä terveydenhoitoa. Musiikilla on todettu olevan myös hetkellistä hyötyä erilaisiin psyykkisiin ja fyysisiin oireisiin, riippuen musiikkityylistä. Tutkimuksen mukaan myös toistuvalla musiikin kuuntelulla on pitkävaikutteisesti positiivista vaikutusta mielialaan ja unenlaatuun. Musiikin vaikutuksen katsotaan vähentävän masennusta ja väsymystä myös terveillä aikuisilla.

Tuuri on musiikkikasvatuksen pro gradu -tutkielmassaan (2014, 48–50) tutkinut kuudesluokkalaisten kokemuksia musiikkimaalauksesta ja tullut tuloksissa siihen johtopäätökseen, että musiikkimaalaustuokio on tukenut lasten oppimista monin eri tavoin. Oppilaat olivat kokeneet musiikkimaalaustuokion kokonaisuudessaan positiivisena kokemuksena, sillä se viehätti oppilaita uutena ja perinteisestä maalauksesta poikkeavana työtapana.

### **3.3 Muistelu ja mielikuvat positiivisen ajattelun tukena**

Muistelu kuuluu kaikenikäisten elämään (Vahvike 2019b). Muistelulla voidaan vahvistaa myönteisiä tunteita ja tehdä näkyväksi voimavaroja sekä löytää uusia näkökulmia jo elettyyn elämään. Parhaimmillaan muistelu voi vahvistaa omaa identiteettiä ja lisätä elämän merkityksellisyyttä. Myönteisen muistelun korttien kysymykset ohjaavat kuulijaa tarinoimaan omista vahvuuksista, mukavista muistoista ja sykehdyttävistä hetkistä. (Suomen Mielenveysseura 2019b.) Positiivisella ajattelulla voidaan opetella myös huomaamaan asioita, jotka ovat hyvin. Niiden sanomisella ääneen luodaan todellisuutta, samalla vahvistaen käsitystämme maailmasta. Kun opitaan tunnistamaan hyvät asiat itsessä ja ympärillä, paranee myös oma elämänlaatu. (Mehiläinen 2019.) Kortit ovat kehitetty Suomen Mielenveysseurassa, RAY:n rahoittamassa Mirakle-hankkeessa. Kortit on tarkoitettu työvälineeksi vahvistamaan ja lisäämään mielen hyvinvointia. (Suomen Mielenveysseura 2019b.)

Kortit on jaettu kahteen eri osaan: kevyempään muisteluun tarkoitettut punaiset myönteisen virittäytymisen kortit ja syvempään muisteluun tarkoitettut vihreät syventävät myönteisen muistelun kortit. Kortteja voi käyttää työvälineenä kahdenkeskisessä- tai ryhmämuotoisessa muistelussa. (Mielenterveystalo 2019.)

Muistelua voi harrastaa myös ilman ulkoisia virikkeitä, mutta eri materiaaleilla ja välineillä voidaan koskettaa eri aisteja yhtäaikaisesti, jolloin voidaan saavuttaa monipuolisempaa keskustelua. Jotkut hahmottavat paremmin näköaistin kautta. Tällöin mielikuvien ja muistojen nostamiseksi voidaan käyttää apuna esimerkiksi aikakauslehdistä kerättyjä kuvia tai valokuvia. (Vahvike 2019c.)

### **3.4 Leivonta luovana ja toiminnallisena menetelmänä**

Leivonta ja ruoan laitto ovat yksi toiminnallisen terapian kuntoutusmuoto. Se on asiakaslähtöistä kuntoutusta, jossa käytetään toimintaa, joka asiakas kokee mielekkääksi. Mielekkään ja merkityksellisen toiminnan myötä, asiakkaan erilaiset taidot ja valmiudet näkyvät myös edistymisenä arjen muissa toiminnoissa. Toimintaterapiaa voidaan toteuttaa kaiken ikäisten ja kuntoisten kanssa. (Terapiakeskus Mentoris Oy 2019a.) Ryhmäterapiassa ryhmä koostuu samankaltaisista asiakkaista, jolloin vertaistuki ja vinkkien jakaminen ovat mahdollista. Toimintaterapeutin tehtävänä on ryhmäterapiassa opastaa ryhmäläisiä erilaisiin toimintoihin. Ryhmäterapiassa positiivisia puolia on vertaistuen saaminen, toinen toisiltaan oppiminen, vuorovaikutustaitojen harjoittelu sekä ryhmän tuoma voimaantumisen ja virkistyminen. (Terapiakeskus Mentoris Oy 2019b.)

Toiminta voi täyttää erilaisia perustarpeita. Jollekin leipominen voi tarjota keinon täyttää fysiologisen perustarpeen tai toisella liittyy arvontoon, kun toinen kehuu leipomusta. Jollekin se voi olla myös keino oman itsensä toteuttamiseen ja jollekin tuoda turvallisuuden tunnetta, kun on oppinut jotakin uutta. (Kiviniemi ym. 2007, 93.) Luovassa toiminnassa ihmisen on mahdollisuus saada etäisyyttä omaan arkeen sekä saada merkityksellisiä kokemuksia. Luovan toiminnan ym-

päristössä ihmisen on mahdollisuus muovata omaa elämäntarinaa vuorovaikutuksessa omiin tunteisiin sekä muihin ihmisiin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.)

Farmerin, Touchton-Leonardin ja Rossin (2017) tutkimuksen tiivistelmässä kerrottujen tulosten mukaan yhteisössä tapahtuvat ruoanlaittotoimenpiteet tuottivat positiivisia vaikutuksia sosiaalistumiseen, itsetuntoon ja elämänlaatuun.

Viirteen (2017, 21) opinnäytetyön johtopäätösten mukaan leivontaa voidaan hyödyntää asiakkaan tunne-elämän toimintoja tukevana ja vahvistavana toimintana. Se myös mahdollistaa luottamuksen lisääntymistä omiin kykyihin.

Arbesmanin ja Logsdonin (2011, 243–244) toteavat tutkimuksessaan, että toimintaterapiassa asetetut tavoitteet auttavat omien taitojen kehittämisessä, jotka tukevat itsenäistä elämää. Samalla ne kannustavat osallistumiseen, jonka myötä elämänlaatu paranee.

#### **4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä**

Opinnäytetyön tarkoituksena on Yhteisötalo Sataman kävijöiden mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen toiminnallisen ja yhteisen tekemisen kautta. Opinnäytetyön tehtävänä on pitää toiminnallisia työpajoja Yhteisötalo Sataman kävijöille.

#### **5 Opinnäytetyön toteutus**

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisesti, sillä Yhteisötalo Satama järjestää tapahtumia ja toimintojaan työpajatoimintatyypillisesti, joten mukailtiin toiminnan istumaan sen mukaisesti. Lisäksi Yhteisötalo Sataman toiminta-ajatuksena on lisätä kävijöiden hyvinvointia, osallistaa heitä erilaisiin toimintoihin ja pitää yllä toimintakykyä. Toimeksiantajan toiveena oli saada Yhteisötalo Sataman kävijöille

toiminnallista tekemistä ja tämän vuoksi toiminnallinen lähestymistapa istui opinnäytetyön menetelmälliseen valintaan ja tarkoitukseen parhaiten.

Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen liittyen suunniteltiin kolme erilaista toiminnallista työpajaa. Toiminnallisiin työpajoihin valittiin luovan ilmaisun menetelmiä sen vuoksi, että ne olivat helppo toteuttaa Yhteisöotalo Sataman tiloissa sekä niistä löytyi tutkittua, näyttöön perustuvaa tietoa kattavasti. Tämän lisäksi ajankäytöltään työpajat istuivat sopivasti Yhteisöotalo Sataman muuhun toimintaan ja lisäksi työpajojen kustannukset olivat myös pienet ja tämän vuoksi toiminta pystyttiin järjestämään siten, että se oli kävijöille ilmaista. Toiminnallisten työpajojen suunnittelussa pyrittiin siihen, että kävijöillä olisi matala kynnyksellä liittyä toimintaan mukaan eli uskallus osallistua on helpompaa ja harjoitteet pidettiin yksinkertaisina, että niitä voi helposti toteuttaa ja soveltaa arjessa myöhemminkin.

## **5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Opinnäytetyön tekeminen käynnistyy aiheen valinnasta. Hyvä opinnäytetyöaihe nousee koulutusohjelman opinnoista ja sen avulla on mahdollista luoda yhteyksiä työelämään sekä syventämään omaa tietotaitoa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 16.) Opinnäytetyön yksi mahdollinen toteutustapa on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, esimerkiksi kirja, ohjeistus tai tapahtuma. Toteutustapaa valitessa on hyvä miettiä, missä muodossa suunniteltu idea kannattaa toteuttaa, jotta se parhaiten palvelisi myös kohderyhmää. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 51.)

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu tietoperustasta, toimijoista, menetelmistä, materiaaleista ja aineistoista sekä tuotoksesta. Toiminnallinen opinnäytetyö pohjautuu tuotteeseen eli tuotokseen, joka voi olla esimerkiksi opas, esite, malli tai koulutus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminta edellyttää eri vaiheissa mukana olevia toimijoita. Lisäksi sen toiminnan vaiheet kohti tuotosta etenevät vuorovaiikutuksessa toimijoiden kanssa jossakin tietyssä toimintaympäristössä. Siihen

kuuluu olennaisesti keskustelua, arviointia, vertaistukea, toiminnan uudelleen suuntaamista sekä palautteen antoa ja vastaanottoa. (Salonen 2013, 5–6.)

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksen raportoinnissa tulee kertoa tapahtuman ohjelmasta ja sitä koskevista valinnanmahdollisuuksista sekä siitä, kuinka tapahtuman tiedottaminen, mahdollinen ilmoittautuminen ja kutsuprosessi ovat järjestetty. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 55.)

Toiminnallista opinnäytetyötä tulee tehdä tutkivalla asenteella, vaikka itse opinnäytetyössä ei toteutettaisikaan selvitystä. Kaikkien valintojen, niiden tarkastelun ja arvioinnin tulee nojautua oman alan kirjallisuudesta rakentuvaan tietoperustaan. Toiminnallista opinnäytetyötä arvioidessa opinnäytetyön raportointiosuoksissa tulee olla ymmärrettävästi ja täsmällisesti kuvattu työn idea, johon lukeutuu aihepiiriin, idean tai jonkin ongelman kuvaus. Lisäksi siitä tulee selvittää asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys, tietoperusta ja kohderyhmä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 154.)

Arvioidessa toiminnallista opinnäytetyötä olisi hyvä kerätä palautetta osallistujilta, jotta arviointi ei jäisi subjektiiviseksi. Kirjallisella palautekyselyllä voi saada kohderyhmältä kommentteja, kuinka tapahtuman järjestämisessä on onnistuttu ja onko tapahtuma ollut toimiva. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 157.) Kyselyissä on myös omat haittapuolensa, vaikka se on hyvin tehokas tiedonkeruumenetelmä. Kyselyllä ei voida esimerkiksi varmistua siitä, kuinka tosissaan ja rehellisesti kysymyksiin on vastattu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 195.)

## **5.2 Alkukartoitus, toimintaympäristö ja kohderyhmä**

Varsinaista alkukartoitusta ei tätä opinnäytetyötä varten tehty, mutta opinnäytetyön taustalla vaikutti joulukuussa 2018 toteutettu mielenterveys- ja päihdehoitotyön -projekti, joka oli osa asiakaslähtöistä mielenterveys- ja päihdehoitotyön kurssia. Järjestetty projekti oli myös toiminnallisesti toteutettu. Suullisen palautteen myötä saatiin tietää, että siellä olleet kävijät toivoivat Yhteisöotalo Satamalla



järjestettävien toiminnallisten päivien jatkossakin, kuten esimerkiksi leipomista, kädentaitoja ja jutustelua.

Suunnittelimme työpajojen sisältöä keväällä 2019 yhdessä Yhteisötalo Sataman projektikoordinaattorin sekä muun Yhteisötalolla työskentelevän henkilökunnan kanssa. Samalla tutustuttiin toimintaympäristöön, jolloin saatiin käsitys millaisia työpajoja Yhteisötalo Satamalla voisi toteuttaa. Tämän lisäksi pohdittiin, millaisesta toiminnasta kävijät hyötyisivät ja millaisia uusia kokemuksia he voisivat kokea. Projektin yhteydessä saatiin myös arviota siitä, minkä ikäisiä kävijöitä Yhteisötalo Satamalla käy. Toimeksiantaja antoi meille myös työntekijän näkökulmasta ideoita, joita voitaisiin hyödyntää. Näin saatiin hieman kartoitettua, minkälaisia toiveita kävijöillä ja toimeksiantajalla on toiminnan suhteen tulevaisuudessa. Projektitoiminnan ohella pystyttiin havainnoimaan myös kävijöiden toimintakykyä. Työpajojen toiminnalliseen sisältöön on vaikuttanut arvio kävijöiden iästä ja kuntoisuudesta. Esteettömyysnäkökulma on huomioitu myös jokaisessa työpajassa.

Yhteisötalo Satama on Joensuun Yläsatamakadulla sijaitseva matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Kävijöiden ikäjakauma on hyvin laaja, noin 20-85 ikävuoteen. Yhteisötalo Sataman toiminta on kaupungin rahoittamaa kaikille avointa matalan kynnyksen toimintaa, jonka toiminnan tavoitteena on lisätä kävijöiden hyvinvointia, ylläpitää toimintakykyä ja lisätä osallisuutta. Talolla käydessä voi osallistua halutessaan talon järjestämään ohjelmaan, tutustua uusiin ihmisiin, lukea päivän lehden, saada ilmaista digineuvontaa tai seurata talon touhuja. Yhteisötalo Satamalla työskentelevä henkilökunta on myös kävijöille saatavilla, jos heillä on tarvetta jutella mieltä painavista tai vaikka joistakin iloisista asioista. Yhteisötalo Satamalta saa myös tietoa kaupungin palveluista, harrastuksista sekä muista tapahtumista. Toiminta on vapaaehtoista ja kaikille ilmaista. (Kiiskinen 2019.)

Tällä hetkellä Yhteisötalo Satamalla työskentelee yksi kokopäiväinen kaupungin työntekijä, joka toimii projektikoordinaattorina sekä kaksi työllisyystuella palkattua ohjaajaa. Talolla työskentelee myös tukityöllistettyjä sekä harjoittelua suorittavia

opiskelijoita. (Kiiskinen 2019.) Toimeksiantajan toive oli, että toiminnallinen osuus järjestettäisiin heidän tiloissaan. Tämän vuoksi toiminnalliset työpajat on suunniteltu ja ideoitu sopivaksi heidän toimintaympäristöönsä ja kävijöille sopiviksi.

## **6 Toiminnallisten työpajojen suunnittelu**

Toiminnallisten työpajojen suunnittelu alkoi sisältösuunnitelman läpikäynnillä elokuussa 2019, yhdessä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan toiveet ja näkemykset huomioiden, suunnitelmana oli toteuttaa toiminnallisia työpajoja Yhteisötalo Sataman kävijöille kolmena peräkkäisenä torstaina, alkaen 19.9.2019. Toiminnalliset työpajat suunniteltiin toteutettavaksi syys-lokakuussa, jolloin kesä olisi jo ohitse ja Yhteisötalo Satamalla alkaisi jälleen käydä aktiivisemmin kävijöitä. Tapahtuman markkinoiminen suunniteltiin toteutettavan paperisena koontijulisteenä, jolloin sen jakaminen mahdollistuu Joensuun keskustan alueelle ja markkinointikustannukset eivät nouse liian suuriksi. Paperinen koontijuliste oli myös toimeksiantajan toive. Lisäksi siitä tehtiin sähköinen versio, jonka koordinaattori laittoi Yhteisötalo Sataman omille Facebook-sivuille. Tapahtuman markkinointi eli tapahtumamainoksen (liite 1) jako tapahtui jo syyskuun ensimmäisen kalenteriviikon aikana, jotta se tavoittaisi mahdollisimman monia.

Työpajojen toteutusta varten työpajoja suunniteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa useaan eri otteeseen. Samalla pohdittiin Yhteisötalo Sataman tilojen käyttöä käytännön järjestelyjen kannalta. Talon neljästä huoneesta otettiin käyttöön vain osa, että kävijät, jotka eivät halunneet osallistua meidän toimintaamme, saivat mahdollisuuden oleskella talon muissa tiloissa. Lisäksi toiminnalliset työpajat suunniteltiin aikataulullisesti ennakkoon siten, että talolla ei ollut muuta ohjelmaa samanaikaisesti, mutta talolla olisi kuitenkin kävijöitä. Koordinaattorin näkemys auttoi paljon käytännön järjestelyjen suunnittelussa. Lisäksi toimeksiantaja antoi käyttöön tarvittavat välineet, jotka käytiin katsomassa ja varaamassa valmiiksi aina viikkoa ennen seuraavaa toiminnallista työpajaa.

Osallistujilta pyydettiin palautetta työpajoista erilliseen palautekyselylomakkeeseen heti osallistumisen jälkeen. Tällä varmistettiin se, että saatiin kattavasti palautetta sen kertaista työpajasta. Lisäksi palautteen avulla voitiin arvioida työpajojen vaikuttavuutta ja osallistuneiden kävijöiden tuntemuksia tuoreeltaan. Palautteen sai antaa anonyymisti ja se perustui vapaaehtoisuuteen. Palautteen sai antaa myös suullisesti, sillä osa kävijöistä oli hyvin ikääntynyttä. Yhteisötalon työntekijät lupasivat auttaa palautteen vastaanotossa ja tarpeen tullen sen kirjoittamisessa palautekyselylomakkeeseen. Palautteiden säilömistä varten askarrettiin palautelaatikko, jonne osallistuja voi palautteen laittaa. Suunniteltiin, että työpajojen sisältöä ei tulla arvioimaan jokaista erikseen, vaan tehdään palautteista koontiarviointi, jossa on mukana kaikki toiminnalliset työpajat eriteltyinä.

## **6.1 Rentoutumistuokio työpaja**

Ensimmäiseen toiminnalliseen työpajaan 19.9.2019 suunniteltiin pitää rentoutumistuokio. Suunniteltiin toiminnallisen työpajan toteutus siten, että heti alkuun esitellään itsemme ja kerromme, että ollaan sairaanhoitajaopiskelijoita Karelia Ammattikorkeakoulusta. Tämän jälkeen suunnitelmana on kertoa osallistujille, että ollaan toteuttamassa toiminnallisia työpajoja liittyen meidän opinnäytetyöhön. Lisäksi aiomme kertoa, että toiminnallisten työpajojen pääteemana on mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen Yhteisötalo Sataman kävijöille ja, että näissä toiminnallisissa työpajoissa mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen pyritään toiminnallisen ja yhteisen tekemisen kautta.

Suunniteltiin kävijöille pieni rentoutumistuokio, jonka tarkoituksena oli, että he voivat harjoitella rauhoittumista, hetkessä olemista sekä samalla rentouttaa kehoa jännitteistä myös omalla vapaa-ajallaan. Suunnitelmana oli kertoa työpajojen tietoperustasta osallistujille (liite 2) ennen rentoutumisharjoituksen aloittamista, jotta heille selkiytyy tieto, mistä tässä toiminnallisessa työpajassa ja harjoitteessa on kyse.

Rentoutumisharjoituksen tavoitteena oli, että kokemus olisi osallistujille mielekäs ja osallistajat saisivat positiivisen kokemuksen, joka olisi mielen hyvinvoinnille tärkeää. Tämän harjoituksen aikana osallistujien tulee keskittyä vain tähän hetkeen ja kuuntelemaan sekä toimimaan Mindfulness-harjoituksen (liite 3) mukaisesti. Suunnitelmana on kertoa osallistujille, että keskittyminen voi tuntua ensimmäisellä kerralla haasteelliselta ja hankalalta. Harjoittelun myötä keskittyminen on helpompaa ja rentoutumisen myötä osallistuja saattaa kokea positiivisia vaikutuksia mielialassaan.

Rentoutumistuokio suunniteltiin siten, että harjoitukseen liittyvää ohjeistusta lue-  
taan ääneen rauhallisesti, samalla ohjeistaen rentoutumaan sekä hengittämään  
rauhallisesti suun kautta sisään ja nenän kautta ulos. Rentoutumisharjoituksen  
lukemista harjoiteltiin ennakkoon siten, että sen esittäminen on sujuvaa työpajan  
toteutusvaiheessa. Työpajan kesto arvioitiin alkuohjauksineen kestävän noin 45  
minuuttia. Suunniteltiin, että mennään paikalle kello 12, että ehditään rauhassa  
valmistelemaan rentoutumistuokiolle tarkoitettu tila valmiiksi. Rentoutumistuokio  
suunniteltiin kertaluontoiseksi työpajaksi, sillä kaikki kävijät eivät siihen välttä-  
mättä halua osallistua. Harjoitus on suunniteltu tapahtuvan suljetussa tilassa niin,  
että rentoutumistuokion aloituksen jälkeen talon muut kävijät eivät voi sinne enää  
tulla, ettei harjoitus häiriinny. Suunniteltiin, että halutessaan osallistajat voivat ot-  
taa viltin ja tyynyn harjoituksen ajaksi. Suunnitelmana oli toteuttaa rentoutumis-  
tuokio siten, että myös liikuntarajoitteiset voivat osallistua siihen. Työpajaan ole-  
tetaan osallistuvan noin 4-6 henkilöä. Viltit ja tyynyt huolehditaan  
tapahtumapaikalle ennen harjoituksen alkua. Tarkoituksena on pyytää osallistu-  
jilta palaute heti työpajan päättymisen jälkeen.

## **6.2 Musiikkimaalaus työpaja**

Toiseen toiminnalliseen työpajaan 26.9.2019 suunniteltiin pitää musiikkimaa-  
lausta. Suunnitelmana on kertoa työpajan tietoperustasta osallistujille ennen  
aloittamista, jotta heille selkiytyy tieto, mistä tässä toiminnallisessa työpajassa ja  
harjoitteessa on kyse.

Osallistujilla oli mahdollisuus tuoda cd-levyjä mukanaan, jonka lisäksi suunnitelmana oli varata mukaan myös omaa musiikkia, mikäli osallistuvat eivät sitä toisi. Suunnitelmana on soittaa osallistujien tuomia cd-levyjä sekä lisäksi meidän tuomaa musiikkia. Yhteisötaiteeksi muodostuvan maalauksen pohjaksi suunniteltiin suurta (40x220cm) paperia, jolle jokainen voi omien mielikuvien ja tunteiden pohjalta maalata vapaasti musiikin herättämiä ajatuksia ja tunteita. Suunnitelmana on ohjeistaa osallistujia siten, että toisen aloittamaa maalausta voi halutessaan jatkaa. Tarkoituksena on pukea musiikin herättämiä tunteita taiteeksi ja samalla tukea yhteisöllisyyttä luomalla taidetta.

Suunnitelmana oli valmistella valmiiksi paperi, johon yhteisötaide tehdään. Maalit ja pensselit tullaan varaamaan valmiiksi pöydälle. Jokainen saa vapaasti ja rauhassa miettiä, tuntea ja kokea asioita mielessään ja maalata omalla tyylillä musiikin herättämät tuntemukset paperille. Suunnitelmana oli ohjeistaa osallistujia, ettei heidän tarvitse antaa selityksiä väreille tai kuville, jos ei halua. Päivän päätteeksi suunnitelmana oli, että kun maalaus on kuivunut, laitetaan se heille muistoksi Yhteisötalo Sataman seinälle.

Musiikkimaalauksen toteutusvaihe suunniteltiin siten, että se kestää koko päivän, kello 10-14 välisen ajan, jolloin talo on muutenkin auki. Tällöin työpaja on toiminnassa koko päivän ja jokainen kävijä voi osallistua siihen liukuvasti pitkin päivää. Suunnitelmana on saapua paikalle kello 8 siirtämään pöytiä paikoilleen ja laittamaan maalauspaikka valmiiksi sekä varmistamaan musiikintoistoon tarvittavien järjestelmien toimivuus. Työpajaan oletetaan osallistuvan päivän aikana noin 10 henkilöä. Maalaustarvikkeet tullaan saamaan käyttöön Yhteisötalo Satamalta. Musiikit ja kaiutinjärjestelmät tullaan huolehtimaan itse tapahtumapaikalle, mutta tarvittaessa voidaan käyttää Yhteisötalo Sataman cd-soitinta. Toimeksiantajan toiveena oli, että maalaus jäisi valmistuttuaan Yhteisötalo Sataman seinälle muistoksi. Yhteisötaiteen koko suunniteltiin toimeksiantajan ehdottaman paikan mukaan, jonne valmis työ on tarkoitus laittaa esille. Suunnitelmana oli pyytää osallistujilta palautetta heti osallistumisen jälkeen.

### 6.3 Myönteisen ajattelun kortit ja taikinaterapiaa keittiössä työpajat

Kolmanteen toiminnalliseen työpajaan 3.10.2019 suunniteltiin pitää yhdistettyä työpajaa, jossa oli kaksi eri harjoitetta; myönteisen ajattelun kortit ja taikinaterapiaa keittiössä. Tarkoituksena oli hyödyntää myönteisen ajattelun kortteja keskustelun tukena myönteisen muistojen herättämisessä. Suunnitelmana oli käyttää kortteja joko parin kanssa tai pienryhmässä. Suunnitelmana oli kertoa alkuun työpajoihin liittyvää tietoperustaa osallistujille ennen niiden aloittamista, jotta osallistujille selkiytyisi tieto, mistä tässä toiminnallisessa työpajassa ja harjoitteissa on kyse. Suunnitelmana on käyttää punaisia, kevyempään muisteluun tarkoitettuja kortteja.

Myönteisen ajattelun korttien tarkoitus on herättää iloisia muistoja kävijöiden mieleen sekä luomaan avointa dialogia eli keskustelua ja vuorovaikutustilanteita kävijöiden kanssa. Kortit saimme Yhteisötalo Satamalta käyttöön. Tutustuimme kortteihin ennakkoon, että niiden käyttäminen työvälineenä oli mahdollisimman tehokasta työpajassa.

Samana päivänä oli suunnitelmana toteuttaa myös taikinaterapiaa keittiössä-työpaja eli leivontatuokio, jossa leivotaan sämpylöitä yhdessä kävijöiden kanssa. Suunnitelmaan kuuluu, että jokainen osallistuja saisi toteuttaa omaa itseään ja leipoa mieleisiään sämpylöitä. Lopuksi toiminnallinen työpaja päätetään siihen, että nautitaan yhteisistä tuotoksista kahvin ja teen kera jutustellen vapaasti.

Tilat, raaka-aineet, leivontavälineet ja astiat saatiin käyttöön Yhteisötalo Satamalta. Talolla tarjotaan kävijöille myös kahvia tai teetä. Työpajojen pitäminen oli suunniteltu kestävän koko päivän, kello 10–14 välisen ajan, jolloin talo on muutenkin avoin kävijöille. Oletimme työpajaan osallistuvan päivän aikana noin kymmenen henkilöä. Monipuolisella työpajalla oli tarkoitus mahdollistaa se, että jokaiselle kävijälle riittää neljän tunnin aikana riittävästi tekemistä, ettei tekeminen lopu kesken. Tämän lisäksi suunnitelmana on toteuttaa työpajat sellaisena, että niihin on jokaisen helppo yhtyä mukaan. Lisäksi suunnitelmana on, että kävijä voi osallistua esimerkiksi vain leivontatyöpajaan, jos kävijä kokee toisen työpajan

olevan esimerkiksi liian vieras tai hankala. Suunnitelmana on pyytää osallistujilta palautetta liukuvasti pitkin päivää, mutta pyrkimyksenä on pyytää palaute kävijältä heti osallistumisen jälkeen.

## **7 Toiminnallisten työpajojen toteutus**

Toiminnallisia työpajoja toteutettiin yhteensä kolme ja ne toteutettiin suunnitelman mukaisesti syys-lokakuulla 2019. Toiminnallisia työpajoja markkinoitiin suunnitelman mukaisesti paperisena koontijulisteena Joensuun keskustan alueelle ja tämän lisäksi Yhteisötalo Sataman koordinaattori jakoi sen heidän omille Facebook-sivuilleen. Vähimmillään toiminnallisiin työpajoihin osallistui yhdeksän kävijää ja enimmillään kymmenen. Kaikki toiminnalliset työpajat järjestettiin sisällä, Yhteisötalo Sataman tiloissa. Käyttöön saatiin tarvittavat tilat, joissa oli riittävästi tilaa jokaisen toiminnallisen työpajan pitämiseksi. Toteutusvaiheessa havaittiin, että talon puitteet, kuten esimerkiksi porrashissi mahdollisti sen, että myös apuvälineiden turvin liikkuneet kävijät pystyivät osallistumaan halutessaan työpajoihin.

### **7.1 Rentoutumistuokio työpaja**

Ensimmäiselle työpajalle 19.9.2019 mentiin Yhteisötalo Satamalle klo 12 valmistelemaan rentoutumistyöpajaa. Toiminnalliset työpajat oli suunniteltu ja markkinoitu ennakkoon. Tilaksi oli sovittu talon olohuone, koska se oli mahdollista rauhoittaa harjoituksen ajaksi turhilta keskeytyksiltä. Tuotiin mukana tyynyjä, vilttejä, joita osallistujat saivat halutessaan käyttää rentoutuksen aikana. Osallistujia oli yhdeksän henkilöä. Rentoutumisharjoitus alkoi hieman myöhässä, sillä mukaan tuli vielä kaksi hieman myöhästynyttä osallistujaa. Odoteltiin osallistujat rauhassa olohuoneeseen ja kehoitettiin heitä valitsemaan itselleen mieleinen paikka ja asento sohvalta, lattialta tai nojatuolista.

Rentoutumisharjoitus toteutettiin siten, että ensin esiteltiin itsemme. Kerrottiin, että ollaan sairaanhoitajaopiskelijoita Karelia Ammattikorkeakoulusta ja suoritetaan opinnäytetyön toiminnallisena tuotoksena olevia työpajoja Yhteisöotalo Satamalla, kolmena peräkkäisenä torstaina. Tämän jälkeen aloitettiin työpajan toteutus keskustelemalla ensin osallistujien kanssa siitä, minkälaisia tapoja heillä on rentoutua ja ovatko he aiemmin osallistuneet ohjattuun rentoutumisharjoitukseen. Keskustelun jälkeen aloitettiin itse harjoitus. Harjoituksen aluksi kerrottiin hieman teoreettista tietoperustaa rentoutumisesta ja rentoutumisharjoituksesta, jonka jälkeen osallistujia pyydettiin sulkemaan silmänsä ja luettiin heille rentoutumisharjoitukseen liittyviä ohjeita. Rentoutumisharjoitus kesti noin seitsemän minuuttia. Harjoituksen ideana oli se, että osallistujat voivat myöhemmin tehdä harjoitetta myös arjessa, vaikka kesken työpäivän tai milloin hetken rentoutuminen tuntuu heistä tarpeelliselta.

Harjoituksen jälkeen osallistujilta kysyttiin heidän tuntemuksistaan ja kokemuksistaan tehdystä harjoitteesta. Osallistuneiden kanssa keskusteltiin myös siitä, mistä vastaavanlaisia harjoituksia voi löytää, jos niitä haluaa kokeilla, vaikka kotona. Esiteltiin YouTube-sivusto, josta voi hakusanoilla Mindfulness-harjoitus, rentoutumisharjoitus tai unirentoutus löytää vastaavanlaisia harjoituksia. Lopuksi pyydettiin osallistujilta palautetta kirjallisesti palautekyselylomakkeeseen (liite 4).

## **7.2 Musiikkimaalaus työpaja**

Toiselle työpajalle 26.9.2019 menttiin Yhteisöotalo Satamalle pitämään musiikkimaalaus - työpajaa. Saavuttiin talolle kello 8.30 eli noin puoltatoista tuntia ennen työpajojen alkua. Valmisteltiin tilat ennakkoon ja katsottiin tarvikkeet valmiiksi ennen talon aukeamista. Valmistelut aloitettiin tilojen järjestelemisellä työpajaan sopiviksi. Pöydät suojattiin muoveilla mahdollisilta maaliroiskeilta, jonka jälkeen mitattiin metripaperista sopivan kokoinen pala yhteistä tilataideteosta varten. Paperi kiinnitettiin maalarinteipillä pöytään, ajatuksena saada teokselle kehykset.



Tilaksi valittiin Yhteisöotalo Sataman monitoimitila, sillä huone oli tarpeeksi suuri musiikin innoittamaan yhteisötaiteen tekemiseen. Pöydälle varattiin myös tarvittavat välineet, kuten akryylimaaleja, siveltimiä, vesikuppeja, sekoitusaluksia ja väriympyröitä värien sekoittamista varten. Lisäksi pöydälle tulostettiin plakaatti musiikkimaalauksen tietoperustasta. Työpaja oli suunniteltu koko päivän kestäväksi, kello 10-14 väliselle ajalle. Osallistujia riitti tasaisesti koko päivälle. Ohjeistettiin osallistujia maalaamaan musiikin innoittamia tuntemuksia paperille ja sovittiin, että myös toisen aloittamaa ja maalaamaa kuvaa saa jatkaa, jos siltä tuntuu.

Tapahtumamainoksessa markkinoitiin, että halutessaan osallistuja voi tuoda oman cd-levyn mukanaan. Kenelläkään osallistujista ei ollut mukanaan omaa musiikkia, joten päädyttiin käyttämään meidän mukana tuotua musiikkia eri vuosikymmeniltä sekä genreistä. Osallistujat kävivät työpajassa hyvin liukuvasti ja tämän vuoksi pyydettiin heiltä heti osallistumisen jälkeen täyttämään palautekyselylomake, jotta saatiin palautetta arvioinnin apuvälineeksi. Työpajan lopuksi siivottiin työpajan myötä aiheutuneet sotkut ja laitettiin Yhteisöotalo Sataman tila siihen kuntoon, kuin se saapuessa oli.

### **7.3 Myönteisen ajattelun kortit ja taikinaterapiaa keittiössä työpajat**

Kolmannelle työpajalle 3.10.2019 saavuttiin Yhteisöotalo Satamalle kello 9 valmistelemaan tiloja päivän työpajoja varten. Aiheena tälle kerralle oli myönteisen ajattelun kortit ja taikinaterapiaa keittiössä. Yhdistettiin keittiönpöydät ja varattiin siihen leivontatarvikkeet leipomista varten. Toimeksiantaja oli huolehtinut kaikki tarvittavat leipomistarvikkeet-ja välineet paikalle. Ensimmäiset kävijät aloittivat työpajassa taikinan teon ja muut kävijät liittyivät työpajaan soljuvasti leipomisen edetessä. Työpaja oli toiminnassa kello 10-14 välisen ajan, jossa riitti kävijöitä kattavasti koko tuon ajan. Taikinan kohoamista odotellessa luotiin keskustelua osallistujien kanssa myönteisen ajattelun kortteja hyödyntäen ja keskusteltiin niiden pohjalta. Osallistujilta pyydettiin palautetta palautekyselylomakkeella päivän työpajasta samalla, kun he söivät yhdessä valmistamiaansa sämpylöitä. Työpajan

jälkeen siivottiin yhdessä osallistujien kanssa jäljet ja laitettiin Yhteisöotalo Sataman tilat siihen kuntoon, kuin ne saapuessa oli.

## 8 Toiminnallisten työpajojen arviointi

Toiminnallisten työpajojen arvioinnin apuvälineenä käytettiin palautekyselylomaketta. Palautekyselylomakkeen tarkoituksena oli arvioida toiminnallisten työpajojen vaikuttavuutta ja osallistuneiden kävijöiden tuntemuksia. Tämän lisäksi pyydettiin palautetta Yhteisöotalo Sataman koordinaattorilta kaikkien toiminnallisten työpajojen jälkeen, jotta saatiin myös kokonaispalaute toiminnallisten työpajojen hyödyistä ja kokemuksista toimeksiantajan näkökulmasta.

Palautekyselylomakkeessa oli neljä eri kysymystä. Ensimmäisessä kysymyksessä haluttiin vastaajan kertovan, mihin työpajaan hän oli osallistunut, ympäröimällä se työpajan annetuista vaihtoehdoista a, b tai c. (a=rentoutumistuokio, b=musiikkimaalaus ja c=myönteisen ajattelun kortit ja terapeutin leivonta). Toisessa kysymyksessä haluttiin tietää, miten tarpeelliseksi osallistuja oli työpajan kokenut. Tässä kohtaa vastaajan tuli ympyröidä oikea arvosana asteikolla 0-5 siten, että 0=ei yhtään, 5=erittäin paljon. Kolmannessa kysymyksessä haluttiin vastaajan kertovan, minkälainen merkitys työpajaan osallistumisella oli. Tässä kysymyskohdassa oli vapaa kenttä, johon vastaaja sai vapaasti kirjoittaa oman mielipiteensä. Viimeisenä kysymyksenä haluttiin selvittää, mitä vastaaja on oppinut osallistumalla työpajaan. Tässä kysymyskohdassa oli myös vapaa kenttä, johon vastaaja sai vapaasti kertoa mitä oli oppinut vai oliko oppinut mitään. Kysymyskohtiin 3-4 saatiin hyvin vapaan sanan palautetta, mutta kahdessa palautekyselylomakkeessa kysymys numero 4 oli jätetty tyhjäksi.

## 8.1 Rentoutumistuokio työpaja

Ensimmäisenä olleeseen työpajaan saatiin palautetta yhteensä seitsemältä osallistujalta. Osallistajat lähtivät hyvin mukaan rentoutumisharjoitukseen. Aluksi keskustelu oli vaikeaa, mutta pienen alkujohdatuksen jälkeen useampi osallistuja alkoi keskustella ja kertoa erilaisista rentoutumiskeinoista, joita he olivat käyttäneet ennen tähän työpajaan osallistumista. Palautekyselylomakkeen vastauksista kävi ilmi, että asteikolla 1-5 rentoutumistyöpajan aihe oli tarpeellinen keskiarvolla 4.2. Kaikki palautteeseen vastanneet olivat kuvanneet työpajan merkitystä heille itselleen positiiviseen sävyyn. Palautteissa oli vastattu muun muassa, että:

“tuntui hyvältä. Yritän jatkaa kotona”

“Sain rentoutushetken jännään päivään KIITOS”

“Oli ihan mukava osallistua. Rentoutus olisi voinut olla pitempi.”

”Ennakkotiedoissa olisi voinut olla mainita, että työpajassa on lähinnä keskustelua, en ollut varautunut siihen.”

Kysymykseen siitä, mitä osallistajat olivat työpajassa oppineet, olivat he vastanneet muun muassa, että:

“muutama minuutti riittää hengähtämiseen KIITOS!”

“ei tullut oikeastaan uutta tietoa”

“tiedon vahvistaminen hengityksen merkityksestä rentoutumisesta”

“muista rentoutua arjen keskellä”

## 8.2 Musiikkimaalaus työpaja

Toisena olleeseen työpajaan osallistajat antoivat palautetta kattavasti, saatiin palautetta kymmeneltä osallistujalta. Osallistajat sisäistivät musiikkimaalauksen

idean hyvin. Taustalla soiva musiikki herätti osallistujissa monenlaisia tuntemuksia ja tämän myötä keskustelua. Osa tuntemuksista tarttui selvästi myös yhteiseen maalausteokseen. Palautekyselylomakkeen vastauksista käy ilmi, että asteikolla 1-5 musiikkimaalaustyöpajan aihe oli tarpeellinen keskiarvolla 4.1. Saatujen vastausten perusteella osallistujat pitivät musiikkimaalaustyöpajaa yhteisöllisenä ja luovana. Osallistujat olivat kuvanneet työpajan merkitystä heille itselleen positiivisena ja aktivoivana kokemuksena. Palautteisiin oli vastattu muun muassa, että:

”positiivinen: aktivoi luovuutta sekä positiivista tunnetta, yhteisöllinen”

”hauska kokemus, jäi hyvä mieli.”

”rentoutumisen (erittäin paljon)”

”kokemusta. Aikaisemmin en ole osallistunut.”

”yhteenkuuluvuus ja jatkumo. Ps. Musiikki valinta erinomainen”

”mietiskelyä, rauhoittuminen.”

Kysymykseen siitä, mitä osallistujat olivat työpajassa oppineet, olivat he vastanneet muun muassa, että:

”hetkessä elämistä, uskallusta piirtämiseen, vaikka ei ole taiteellista lahjakkuutta”

”pitää uskaltaa ja yrittää”

”saman asian voi esittää monella tapaa”

”ei pidä luovuttaa ennenkuin on yrittänyt. Maalaaminen on hyvää terapiaa”

”ryhmähenkeä.”

### 8.3 Myönteisen ajattelun kortit ja taikinaterapiaa keittiössä työpajat

Kolmantena olleeseen työpajoihin saatiin yhteensä palautetta seitsemältä osallistujalta. Osallistujat tarttuivat toimeen luontevasti, kun pohjustimme työpajan tarkoitusta ja ohjeistusta. Ensimmäiset osallistujien toimiessa, muut osallistujat liittyivät toimintaan luontevasti. Osa vaivasi taikinaa, toiset leipoivat ja osa keskusteli myönteisen ajattelunkorttien avulla. Tällöin jokaisella oli oma tehtävä työpajassa eikä kukaan jäänyt toimetta. Palautekyselylomakkeen vastauksista käy ilmi, että asteikolla 1-5 myönteisen ajattelun kortit ja taikinaterapiaa keittiössä aiheet olivat tarpeellisia keskiarvolla 4.0. Saatujen vastausten perusteella osallistujat pitivät työpajoja hyvänä ja yhteisöllisenä. Osallistujat olivat kuvanneet työpajan merkitystä heille itselleen mielekkäänä yhteisenä tekemisenä. Palautteisiin oli vastattu muun muassa, että:

“seuraa +tekemistä”

“kiva piristys”

“hyvä. Ei unohdu leipominen.”

“en osallistunut leivontaan, mutta maistoin. Oli makoisia sämpylöitä!”

“pitkästä aikaa tuli leivottua- osallistuin siis taikinantekoon ja tuotteitten syömiseen”

“yhteinen tekeminen”.

Kysymykseen siitä, mitä osallistujat olivat työpajassa oppineet, olivat he vastanneet muun muassa, että:

“pienelle tekemiselle voi kokea paljon tärkeää”

“että silleenkin voi tehdä”

“tässähän oppii kaikkea. Täällä mukava käydä ja olla yhdessä. Kaikki on mukavia.”

## 9 Pohdinta ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli Yhteisöotalo Sataman kävijöiden mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen toiminnallisen ja yhteisen tekemisen kautta. Opinnäytetyön tehtävänä oli pitää toiminnallisia työpajoja Yhteisöotalo Sataman kävijöille. Tähän tavoitteeseen päästiin osallistujilta saadun palautteen sekä toimeksiantajan lähettämän kirjallisen palautteen perusteella.

Omasta mielestä onnistuttiin valitsemaan toiminnallisiin työpajoihin sellaista toimintaa, joka oli osittain osallistujille uutta, mutta myös tuttuihin toiminnallisiin tekemisiin, kuten esimerkiksi leivontatuokioon uutta näkökulmaa. Onnistuttiin jakamaan työtehtävät tasaisesti keskenään ja meidän arvion mukaan sairaanhoitajakoulutuksen tuoma osaaminen ja taidot näkyivät meidän työskentelyssä. Pystyttiin myös perustelemaan tekemistä oman alan tietoperustasta rakentuvaan tietoperustaan sekä soveltamaan sitä toiminnallisissa työpajoissa. Tämän lisäksi onnistuttiin toiminnallisten työpajojen markkinoinnissa, sillä toiminnallisiin työpajoihin osallistui odotettua enemmän väkeä. Yhteisöotalo Sataman koordinaattori kertoi myös, että talolle tuli silloin uusia kävijöitä, jotka eivät olleet siellä aiemmin käyneet.

Opinnäytetyömme johtopäätökset perustuvat toiminnallisten työpajojen yhteydessä, palautekyselylomakkeella, kerättyihin vastauksiin. Vastausten perusteella voimme todeta, että toiminnallisissa työpajoissa käytetyt menetelmät lisäsivät osallistujien osallisuuden kokemusta ja tunnetta siitä, että kuuluu johonkin. Ryhmässä toimimisen kautta he sitoutuivat yhteiseen tekemiseen, joka aktivoi luovuutta sekä uskallusta kokeilla ja yrittää uuden oppimista. Onnistuneiden kokeiluiden myötä osallistujille tuli positiivinen ja piristävä mieli. Yhteisöllisyyden merkitys näkyi palautteissa siten, että seura ja yhteinen tekemisen kohde koettiin tärkeänä ja merkityksellisenä. Palautteen myötä voimme päätellä, että olemme tuoneen kävijöiden arkeen lisää toiminnallista tekemistä ja tutustuttaneet heitä eri luovan toiminnan harjoitteisiin, joita he voivat halutessaan hyödyntää omassa ar-

jessaan. Kaikki edellä mainitut tekijät ovat osa mielen hyvinvoinnin ylläpitoa. Suhteuttamalla meidän saatuja johtopäätöksiä tietoperustassa esiintyviin tutkimustuloksiin ja johtopäätöksiin, voimme todeta, että saamamme johtopäätökset ovat samansuuntaiset tutkimusten kanssa.

## 9.1 Tuotoksen tarkastelu

Tarkastellessa opinnäytetyön tuotosta eli toiminnallisia työpajoja havaittiin, että osallistuminen toiminnallisiin työpajoihin oli osallistujille luontevaa. Alkujännityksen jälkeen osallistujat uskaltuivat heittäytymään työpajojen toimintaan paremmin. Työpajojen jälkeen oli ilo havaita, miten osallistujat nauttivat työpajojen toiminnasta ja uusista kokemuksista. Monelle työpajojen toiminnalliset harjoitteet olivat uusi kokemus. Oltiin positiivisesti yllättyneitä, että jokaisessa toiminnallisessa työpajassa oli osallistujia odotettua enemmän ja pohdimme, että toiminnallisten työpajojen maksuttomuus saattoi houkutella kävijöitä paikalle. Lisäksi meidän rento ja ystävällinen kohtaamisen taito oli varmasti osa syy siihen, että kävijät rohkaistuivat kokeilemaan heille aivan uusia asioita.

Pohdittiin, kuinka palautekyselylomakkeen vastaajamäärä vastaa kävijöiden todellista määrää. Ja sitä, kuinka moni vastaa kysymyskohtiin 3-4, sillä kohdissa 1-2 oli annetut vaihtoehdot, mutta kohdissa 3-4 vapaan sanan kentät. Saamamme palautteet auttoivat ja herättivät meitä pohtimaan, mitä olisimme voineet tehdä toisin. Markkinoinnissa olisimme voineet avata enemmän toiminnallisten työpajojen sisältöä, jolloin osallistujat olisivat olleet enemmän tietoisia siitä, mitä työpaja pitää sisällään. Tämä tuli ilmi esimerkiksi rentoutumistyöpajaa koskevan palautekyselyvastauksen myötä. Siinä yksi osallistuja oli kirjoittanut asiasta palautetta, että työpajassa oli myös keskustelua, jota hän ei odottanut siihen sisältyvän. Koska kaikki osallistujat eivät olleet odottaneet keskustelua työpajan alkuun, niin tuntui keskustelun virittäminen aluksi hieman haasteellista. Palautteista kävi ilmi myös se, että osa osallistujista olisi toivonut rentoutumistuokion kestävän hieman pidemmän. Osin tähän vaikutti se, että olimme markkinoineet rentoutumistuokion

aikavälille 13.00-13.45, johon oli laskettu mukaan alkukeskustelu, itse rentoutumishetki ja palautteen kerääminen. Osa osallistujista oletti rentoutumistuokion kestävän koko yllämainitun ajan. Rentoutumistuokion tarkoituksena oli tuoda toimiva ja helppokäyttöinen työkalu kiireisen arjen keskelle lyhyen rentoutumisen ja pysähtymisen muodossa, eikä pitkänä rentoutumisharjoituksena, jota ei voi hyödyntää jatkossa omassa arjessa. Tämän olisimme voineet huomioida markkinoinnissa paremmin.

Pyydettiin toimeksiantajalta vapaata palautetta työpajoistamme sähköpostitse. Tällä pyrittiin siihen, että projektikoordinaattori voi lisätä vapaaseen palautteeseen oman palautteen lisäksi myös osallistuneiden jälkikäteen antamia suullisia kommentteja tai palautteita järjestämistämme toiminnallisista työpajoista. Saimme toimeksiantajalta kirjallisesti tehdyn palautteen sähköpostitse lokakuun lopussa. Siinä hän oli arvioinut meidän pitämien toiminnallisten työpajojen suunnitelmaa ja toteutuksen tekemistä sekä toiminnan sopivuutta heidän paikkaansa nähden. Palautteessaan hän toi esille myös sen, mitä olimme oivaltaneet hyvin, minkälainen tekeminen edistää hyvinvointia, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Toimeksiantaja antoi myös palautetta siitä, miten olimme sairaanhoitajaopiskelijoina osanneet kohdata eri-ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä asiallisesti, mutta samalla rennosti ja ystävällisesti. Yhteistyö Yhteisötalo Sataman koordinaattorin ja talolla työskentelevien työntekijöiden kanssa oli helppoa ja sujuvaa.

## **9.2 Opinnäytetyöprosessin kuvaus**

Opinnäytetyöprosessi oli meille molemmille ensimmäinen. Toimeksianto tälle opinnäytetyölle heräsi joulukuussa 2018 mielenterveys- ja päihdehoitotyön kursilla olleesta projektitehtävästä. Opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2019, jolloin osallistuttiin opinnäytetyötä koskevaan ensimmäiseen infoon. Keväällä 2019 aloimme osallistua pienryhmäohjauksiin, joissa saimme tukea hoitotyön opinnäytetyöprosessin eteenpäin viemisessä. Helmikuussa 2019 tavattiin ensim-



mäistä kertaa toimeksiantajan kanssa, jossa ideoitiin ja käytiin läpi toiveita toiminnallisten työpajojen sisältöön ja toteutukseen liittyen. Tämän jälkeen opinnäytetyölle luotiin kirjallinen pohja, johon lähdettiin hahmottelemaan otsikointia ja sen myötä lähestymään aihetta.

Toimeksiantosopimus kirjoitettiin toukokuussa 2019, jolloin alkuperäistä aikataulua jouduttiin muokkaamaan hieman syksymmäksi, jotta toiminnalliset työpajat tavoittaisivat enemmän kävijöitä. Opinnäytetyön aihesuunnitelma eli oman alan kirjallisuudesta rakentunut tietoperusta kerättiin ja kirjoitettiin touko- ja marraskuun 2019 välisenä aikana. Tietoperustaa kirjoittaessa hyödynnettiin myös OneDrive-verkkotallennustilaa. Opinnäytetyötä työstettiin yhdessä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Sen tehtävänä olleet toiminnalliset työpajat toteutettiin syyslokakuussa 2019. Lokakuussa 2019 osallistuttiin myös opinnäytetyötä koskevaan toiseen infoon, jossa käytiin läpi opinnäytetyön viimeistelyyn kuuluvia asioita ja seminaarikäytäntöä. Opinnäytetyön raportointiosuus tapahtui loka-marraskuun aikana. Raportointiosuudet kirjoitettiin pääsääntöisesti yhdessä. Marraskuun lopussa suunnittelimme ja teimme valmiiksi PowerPoint -esityksen opinnäytetyöseminaarista varten. Opinnäytetyö esiteltiin seminaarissa joulukuussa 2019. Hyödynsimme pienryhmäohjauksen tukea ja näkemyksiä opinnäytetyön viimeistelyyn saakka. Seminaarin jälkeen viimeistelimme opinnäytetyötä ohjaajien ja vertaisarvioijien antamien kommenttien perusteella. Tämän jälkeen opinnäytetyö oli valmis lopulliseen tarkastukseen.

### **9.3 Eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimusaiheen valinta on ensimmäisten eettisten ratkaisujen joukossa tutkimusta tehdessä. Tutkimuksen tekoon liittyy eettisiä kysymyksiä, jotka täytyy ottaa huomioon. Hyvä tieteellinen käytäntö on edellytys eettisesti hyvälle tutkimukselle. Tutkimuseettinen neuvottelukunta ohjaa ja valvoo eri tutkimushankkeiden eettisyyttä ja asianmukaisuutta Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut tieteellisten menettelytapojen noudattamiseen liittyvät ohjeet. (Hirsjärvi ym.

2008, 23–24.) Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkimukseen sovelletaan eettisesti kestäviä ja tieteellisten tutkimusten kriteerien mukaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019). Ohjeiden mukaan tutkijan tulee noudattaa tiedeyhteisön toimintatapoja eli olla rehellinen, noudattaa yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyötä tehdessä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä niiden arvioinnissa. Tutkijan tulee huomioida myös muiden tutkijoiden työt ja saavutukset, antaa niille kuu-luvan arvon ja merkityksen. Tutkimus tulee myös toteuttaa siten, että se on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti. Epärehellisyyttä tulee välttää kaikissa vaiheissa tutkimustyötä tehdessä. Toisten tutkijoiden tai tieteellisten asiantuntijoiden tekstiä ei saa plagioida, tuloksia yleistää eikä sepitetä tai raportointiosuutta tehdä harhaanjohtavaksi tai esitellä puutteellisena. (Hirsjärvi ym. 2008, 24–26.)

Tiedonlähteitä tulisi tarkastella kriittisesti. Primäärilähteitä eli ensisijaisia lähteitä tulisi suosia ensisijaisesti, sillä niissä ei ole tiedon muuttumisen mahdollisuutta, kuten sekundäärilähteissä, joissa tieto on voinut muuttua, kun sitä on moneen eri kertaa suodatettu ja tulkittu. Tiedonlähteiden tulisi olla mahdollisimman tuoreita, sillä monella alalla tutkimustieto muuttuu nopeasti. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 73.) Opinnäytetyömme eettisyyden ja luotettavuuden takaamiseksi olemme katso-neet lähdeaineistoa kriittisesti sekä hyödyntäneet mahdollisimman tuoreiden aineistojen tietoja. Olemme lukeneet paljon valmiita, samaan aihepiiriin suuntau-tuvia sosiaali- ja terveysalan opinnäytetöitä ja päässeet niiden avulla tiedonläh-teille. Olemme joutuneet käyttämään muutamaa sekundaarilähdettä opinnäyte-työmme lähteenä, sillä emme ole raaskineet alkuperäistä tiedonlähdettä ostaa tai olemme tulkinneet sekundäärilähteen tiedon sellaiseksi, että sen sisältö pätee edelleen. Pääosin olemme kuitenkin käyttäneet primäärilähteitä, jolloin olemme etsineet muiden tutkimusta tehneiden lähdeluetteloista ensisijaisen lähteen ja ha-keneet tiedon sen jälkeen kirjasta tai verkosta. Ensisijaisten lähteiden etsiminen on ollut väillä haastavaa ja työtä on täytynyt tehdä enemmän, mutta koemme ensisijaisten lähteiden käytön lisäävän työmme luotettavuutta. Etsimme kansain-välisiä tutkimuksia Karelia Ammattikorkeakoulun kirjaston tietokanta Finnasta, Cinahlista, Medicistä, PubMedistä ja Googlestä. Työhön sopivia kansainvälisiä

tutkimusartikkeleita löysimme muutamia, jotka istuivat hyvin meidän opinnäytetyömme aiheeseen. Olemme käyttäneet opinnäytetyössämme mahdollisimman tuoreita lähteitä. Lähteet ovat julkaisuajaltaan sijoittuneet vuosien 1996 ja 2019 välille. Suurin osa käytetyistä tietolähteistä on kuitenkin sijoittunut vuosien 2010 ja 2019 välille eli ne ovat alle kymmenen vuotta vanhoja.

Plagiointi on tieteellisen vilpin muoto ja sillä tarkoitetaan varkautta, jossa toisen tekijän ideoiden, sanamuodon tai tutkimustulosten esittämistä esitetään ikään kuin omana työnä. Plagiointi voi ilmetä esimerkiksi lähdeviitteen puuttumisena tai epämääräisenä viittaamisena. (Hirsjärvi ym. 2008, 122.) Opinnäytetyö on koottu erilaisia lähdeaineistoja referoiden ja kirjoitettu omin sanoin. Olemme merkinneet kaikki lähdeviitteet asianmukaisesti tekstiin sekä laittaneet lähteet aakkosjärjestyksessä lähdeluetteloon.

Laadittaessa kyselyä tulee jatkuvasti miettiä vastaajien anonymiteetin säilymistä (Menetelmäopetuksen tietovaranto 2010). Toiminnallisiin työpajoihin osallistuminen oli Yhteisöotalo Sataman kävijöille vapaaehtoista. Toiminnallisia työpajoja varten laadittu palautekyselylomake suunniteltiin ja tehtiin siten, ettei niissä käynyt ilmi vastaajan nimi, sukupuoli tai ikä, koska ne eivät olleet opinnäytetyömme kannalta oleellisia. Lisäksi palautekyselylomakkeessa ei selvinnyt sellaisia tietoja, joista olisi voinut tunnistaa vastaajan. Palautekyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja siihen vastaamisesta oli mahdollisuus kieltäytyä. Palautekyselylomakeaineisto pidettiin säilössä lukkojen takana ja vastausten läpikäynnin jälkeen ne hävitettiin pois paperisilppurin kautta, ettei aineiston tiedot päädy ulkopuolisille. Palautekyselylomakkeen laatiminen oli meille molemmille ensimmäinen. Kysymyksiä jouduttiin vielä ennen ensimmäistä työpajaa muokkaamaan, sillä koettiin, ettei niillä saatu vastauksia haluttuihin asioihin. Pyrimme palautekyselylomakkeen suunnittelussa siihen, että avauskysymys aloitettiin helpolla kysymyksellä ja vastaajalla oli myös mahdollisuus vastata palautteessa avoimiin kysymyksiin.

Tapahtumamainoksen kuvat olemme ottaneet ilmaisia kuvia tarjoavalta Pixabay-sivustolta ja mainoksessa esiintyviin Joensuun kaupungin ja Karelia Ammattikor-

keakoulun logoihin olemme kysyneet luvan sähköpostitse ennen mainoksen tekemistä. Tämän lisäksi kysyimme toimeksiantajan mielipiteen ja näkemyksen sekä varmistimme tietojen oikeellisuuden valmiista mainoksesta, ennen kuin aloimme levittää mainosta eteenpäin. Seminaariesityksessä olevassa PowerPoint-esityksessä käytetyissä kuvissa olevia henkilöitä ei voida kuvista tunnistaa ja osassa kuvista esiinnyimme itse. Osallistujilta kysyttiin ennen työpajan alkua, että voidaanko ottaa valokuvia ja osallistujat saivat päättää itse, halusivatko näkyä kuvissa. Osallistujille kerrottiin myös, että osa kuvista tullaan näyttämään opinnäytetyön seminaariin liittyvässä PowerPoint -esityksessä.

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerien mukaisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 197). Uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys ovat luotettavuuskriteereitä, joiden avulla voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen luotettavuutta (Kylmä & Juvakka 2007, 128).

Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä sen osoittamista tutkimuksessa. Tutkimuksen tekijän täytyy varmistua siitä, että tutkimustulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden käsityksiä itse tutkimuskohteesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Uskottavuutta työssämme lisää se, että olemme suunnitelleet ja toteuttaneet toiminnalliset työpajat toimeksiantajan toiveiden ja näkemysten mukaisesti. Keräsimme myös toiminnallisista työpajoista kirjallisesti palautetta, jotta pystyimme arvioimaan niiden vaikuttavuutta ja osallistuneiden kävijöiden tuntemuksia. Koemme palautteen antaneen uskottavuutta myös siltä osin opinnäytetyöllemme. Lisäksi toimeksiantajalta jälkeinpäin saadun palautteen perusteella voimme todeta, että palautekyselylomakkeella saadut palautteet ovat uskottavia, sillä myös toimeksiantaja kertoi jälkeinpäin saaneen samansuuntaisia suullisia palautteita, mitä saimme kirjallisesti heti tapahtuman jälkeen.

Vahvistettavuus liittyy olennaisesti koko tutkimusprosessiin edellyttäen tutkimusprosessin kirjaamista siten, että toinen tutkija voi seurata pääpiirteittäin proses-

sin kulkua. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olemme kuvanneet ja avanneet opinnäytetyöprosessin, kuinka se on tätä opinnäytetyötä tehdessä mennyt. Lisäksi olemme tehneet opinnäytetyöprosessin aikana paljon muistiinpanoja sekä suunnitelmia, jotka ovat helpottaneet toiminnallisten työpajojen suunnittelua, toteutusta ja kirjoittamisprosessin jäsentämistä kokonaisuudessaan. Lisäksi olemme tehneet joka kerta muistiinpanoja opinnäytetyön pienryhmäohjauksissa, jotta olemme osanneet ohjaajien antamien ehdotusten perusteella muokata opinnäytetyötämme.

Reflektiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijä on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä ja raportissa on kuvattava tutkimuksen lähtökohdat tarkoin. Oma kiinnostus aihetta kohtaan tulee näkyä myös raportissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Opinnäytetyön tekeminen oli meille molemmille ensimmäinen. Olemme kuvanneet omat lähtökohdat opinnäytetyössä tarkoin sekä tuoneet ilmi oman kiinnostuksen aihetta kohtaan. Meille molemmille oli alusta asti selvää, että tahdomme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, joka suuntautuu jollakin tavalla mielenterveyshoitotyöhön.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimusten tulosten siirrettävyyttä toisiin samanlaisiin tilanteisiin. Tutkimuksen tekijän on tällöin annettava riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimuksen ympäristöstä ja osallistujista, jotta tutkimuksen lukija voi arvioida sen tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olemme kuvanneet opinnäytetyössämme tutkimuksen ympäristön ja kohderyhmän siten, että olemme esitelleet toimeksiantajana toimineen Yhteisötalo Sataman sekä kuvanneet siellä käyvän kohderyhmän pääpiirteittäin.

#### **9.4 Ammatillinen kasvu ja kehitys**

Koemme opinnäytetyöprosessin lisänneen ammatillista osaamistamme ryhmänohjaukseen ja sen antaneen työvälineitä osallisuuden vahvistamiseen toiminnallisilla keinoilla. Koemme myös opinnäytetyöprosessin lisänneen ymmärrystä osallisuuden merkitykseen ja ohjastuokioihin liittyvää tarkoituksenmukaisuutta

suunnitellessamme niitä. Lisäksi koemme opinnäytetyöprosessin yhdistäneen omaa teoreettista- ja käytännön osaamista.

Toiminnallisten työpajojen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin myötä voimme todeta, että ryhmänohjaus- ja vuorovaikutustaitomme kehittyivät. Näitä asioita pidämme tärkeinä ajatellen tulevaa sairaanhoitajan ammattia. Tulevaa työtä varten saimme paljon tietoa omasta aiheestamme eli mielenterveyden edistämisen ja ylläpitämisen tärkeydestä sekä toiminnallisten ja luovien menetelmien käyttämisestä ja hyödyntämisestä mielenterveystyössä. Opinnäytetyöprosessi on lisännyt taitoa sietää keskeneräisyyttä. Lisäksi sen tekeminen on vaatinut paljon kärsivällisyyttä, pitkäjänteisyyttä sekä suunnitelmiin tulleiden nopeiden muutosten sietämistä ja uudelleen organisointia, joita myös tulevassa ammatissa tulemme tarvitsemaan.

## **9.5 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat**

Palautekyselylomakkeen avulla pystyimme arvioimaan toiminnallisten työpajojen vaikuttavuutta ja osallistuneiden kävijöiden tuntemuksia. Toivomme, että toimeksiantajana toiminut Yhteisöotalo Satama voi hyödyntää jatkossa meidän esittämien toiminnallisten työpajojen sisältöä toiminnassaan.

Opinnäytetyön jatkotutkimusideana olisi tutkia luovan ilmaisun toimintojen hyödyntämistä matalan kynnyksen paikoissa sekä matalan kynnyksen kohtaamispakkojen tarpeellisuutta ja merkitystä yhteiskunnassamme.

## Lähteet

- Arbesman, M. & Logsdon, D.W. 2011. Occupational Therapy Interventions for Employment and Education for Adults With Serious Mental Illness: A Systematic Review. <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1853033>. 14.11.2019.
- Billing, J. & Hashem, F. 2009. Salutogenesis and the Promotion of Positive Mental Health in Older People. [https://kar.kent.ac.uk/33215/1/older\\_salutogenesis.pdf](https://kar.kent.ac.uk/33215/1/older_salutogenesis.pdf). 29.8.2019.
- Block, S. 2015. Kehon ja mielen yhteys. Helsinki: Basam Books Oy.
- Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää Musiikista. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Farmer, N., Touchton-Leonard, K. & Ross, A. 2017. Psychosocial Benefits of Cooking Interventions: A Systematic Review. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1090198117736352?journalCode=hebc>. 11.11.2019.
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J., Cangas, A., Langer, A. & Mañas, I. 2014. Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students. <http://www.psicologiamindfulness.es/assets/pdf-publicaciones/Effect%20of%20a%20Mindfulness%20Program,%202014.pdf>. 4.9.2019.
- Haarni, I. & Fried, S. 2017. Mielen hyvinvointia miettimässä. Opas varttuneiden vertaisryhmille. [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/05/mielenhyvinvointi\\_low.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/05/mielenhyvinvointi_low.pdf). 31.8.2019.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2011. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY Pro.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, R. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, E. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN\\_ISBN\\_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 4.11.2019.
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Iija, A., Almqvist, S. & Kiviharju-Riissanen, U. 1996. Mielenterveystyön perusteet hoitotyössä. Tampere: Kirjayhtymä Oy.
- Jokela, T. & Vuorela, S. 2012. Toiminnalliset päivät mielenterveyskuntoutujille. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40707/Jokela\\_titta\\_Vuorela\\_satu.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40707/Jokela_titta_Vuorela_satu.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 30.10.2019.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kiiskinen, K. 2019. Projektikoordinaattori. Yhteisötaalo Satama. Haastattelu. 22.5.2019.
- Kiviniemi, L., Läksy, M-L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Sepänen, U-M. & Vuokila-Oikkonen, P. 2007. Minä mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert. 2013. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Siven, T. & Välimäki, P. 2010. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2017. Mielenterveys yksilön ja kansakunnan voimavarana. [https://www.oppoportti.fi/op/pkr00108/do?p\\_haku=mielenterveys#q=mielenterveys](https://www.oppoportti.fi/op/pkr00108/do?p_haku=mielenterveys#q=mielenterveys). 20.4.2019.
- Malte-Colliard, K. 2013. Voimaa taiteesta: malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampereen yliopisto. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/104547/978-951-44-9004-3%20.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. 6.5.2019.
- Mehiläinen. 2019. Positiivinen ajattelu. <https://www.mehilainen.fi/nuorinainen/hyvinvointi/positiivinen-ajattelu>. 27.8.2019.
- Menetelmäopetuksen tietovaranto. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>. 24.9.2019.
- Mielenterveyslaki. 1116/1990.
- Mielenterveystalo. 2019. Myönteisen muistelun kortit. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_ikaihmissen\\_mielenterveydesta/hyvinvointiharjoitukset/Pages/myonteisen\\_muistelun\\_kortit.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/hyvinvointiharjoitukset/Pages/myonteisen_muistelun_kortit.aspx). 24.8.2019.
- Näkki, P. & Sayed, T. 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Peltoniemi, S. & Hannukkala, M. 2017. Mielenterveys on voimavara. <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/teemat/tietoa-oppimisvaikeuksista/artikkeli-mielenterveys-voimavara/>. 18.5.2019.
- Psykoterapiakeskus Vastaamo. 2019. Rentoutus. Apua moniin ongelmiin. <https://www.vastaamo.fi/psykoterapia/rentoutus>. 11.12.2019.
- Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. 2005. Sosiaalipedagoginen ammatillisuus- Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. SPOY Satakunnan Painotuote Oy.



- Kokemäki. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16533/Sosiaalipedagoginen\\_ammattillisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16533/Sosiaalipedagoginen_ammattillisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 23.10.2019.
- Saarenheimo, M. & Pietilä, M. 2011. MielenMuutos masennuksen hoidossa. Mielialaongelmista kärsivien iäkkäiden ihmisten psykososiaalinen tukeminen. MielenMuutos -tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti. Vanhustyön keskusliitto. [https://www.vtkl.fi/document/1/2498/aa1bfed/MielenMuutos\\_masennuksen\\_hoidossa\\_raportti.pdf](https://www.vtkl.fi/document/1/2498/aa1bfed/MielenMuutos_masennuksen_hoidossa_raportti.pdf). 19.8.2019.
- Salo-Chydenius, S. 2017. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihde-tyon-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>. 4.11.2019.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 7.5.2019.
- Sihto, M. & Karvonen, S. 2016. Terveystietäminen ja eriarvoisuus- lähestymistapoja ja ratkaisuja. SihtoTerveystietäminen- ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes-Print-Suomen Yliopistopaino Oy.
- Suomen Mielenterveysseura. 2019a. Mitä mielenterveys on? <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>. 6.5.2019.
- Suomen Mielenterveysseura. 2019b. Myönteisen muistelun kortit. [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/myonteisen\\_muistelun\\_kortit\\_web3.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/myonteisen_muistelun_kortit_web3.pdf). 24.8.2019.
- Suvanne, H. 2007. Koettu stressi ja yksilölle rentoutumisesta muodostuneet henkilökohtaiset merkitykset ja merkitysrakenne. Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10776/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2007331.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10776/URN_NBN_fi_jyu-2007331.pdf?sequence=1). 14.11.2019.
- Terapiakeskus Mentor Oy. 2019a. Toimintaterapia. <https://mentoris.fi/toimintaterapiapalvelut/>. 14.11.2019.
- Terapiakeskus Mentor Oy. 2019b. Ryhmäterapia. <https://mentoris.fi/toimintaterapiapalvelut/ryhmaterapia/>. 14.11.2019.
- Terveystietäminen ja hyvinvoinnin laitos 2019a. Mielenterveyden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>. 18.5.2019.
- Terveystietäminen ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Osallisuus. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>. 26.8.2019.
- Terveystietäminen ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>. 6.5.2019.
- Thomaa, M.V., Scholzb, U., Ehlertc, U. & Nater, U.M. 2012. Listening to music and physiological and psychological functioning: The mediating role

- of emotion regulation and stress reactivity. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08870446.2011.575225>. 25.8.2019.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo: Bookwell Oy.
- Tomlinson, A. 2018. Visual art and mental health. <https://whatworkswellbeing.org/product/visual-arts/>. 14.11.2019.
- Tuuri, T. 2014. "Kun maalaa, on mukava samalla kuunnella, mitä vois maalata" – Kuudesluokkalaisten kokemuksia musiikkimaalauksesta. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu- tutkielma. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201409121867.pdf>. 14.11.2019.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>. 19.8.2019.
- Vahvike. Ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki. 2019a. Haasteet. <https://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen/haasteet>. 19.8.2019.
- Vahvike. Ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki. 2019b. Muistelu. <https://www.vahvike.fi/fi/muistelu>. 28.8.2019.
- Vahvike. Ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki. 2019c. Materiaalit ja välineet. <https://www.vahvike.fi/fi/muistelu/materiaalit-valineet>. 29.8.2019.
- Viirre, N. 2017. Leivonnan terapeuttiset mahdollisuudet. Jyväskylän Ammatti- korkeakoulu. Toimintaterapian tutkinta-ohjelma (AMK). Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/131871/Viirre\\_Niina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/131871/Viirre_Niina.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 28.8.2019.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

# Toiminnalliset työpajat Yhteisöotalo Satamalla syksyllä 2019



**Tervetuloa!**

torstai 19.9.2019

torstai 26.9.2019

torstai 3.10.2019



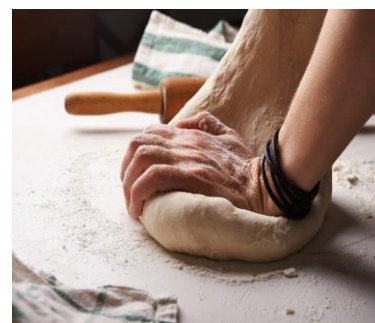
Toiminnalliset työpajat ovat kaikille  
avoimia ja maksuttomia.

## TOIMINNALLISTEN TYÖPAJOJEN SISÄLTÖ:

**19.9 klo 13-13.45**  
**Rentoutumistuokio**

**26.9 klo 10-14**  
**Musiikkimaalaus**  
(voit tuoda mukanasasi oman  
Cd-levyn)

**3.10 klo 10-14**  
**Myönteisen ajattelun kortit  
ja taikinaterapiaa keittiössä**



Paikka:  
Yhteisöotalo Satama  
Yläsatamakatu 28  
80100 Joensuu  
p.050 452 3468



Tapahtuman toteutuksesta  
vastaavat Karelia  
Ammattikorkeakoulun  
sairaanhoitajaopiskelijat  
Taru ja Heidi

Kuvat: Karelia Ammattikorkeakoulu, Joensuun kaupunki ja Pixabay

## Työpajojen tietoperustat osallistujille

### **Rentoutumistuokio**

Rentoutuminen edistää itsetuntemusta, rauhoittaa mieltä, ajatuksia ja tunteita sekä vahvistaa mielen hyvinvointia. Kun rentoutumiseen yhdistää hengitysharjoitukset, opimme konkretisoimaan minäkokemuksia sekä omia rajoja, mikä taas opettaa meitä kuuntelemaan itseämme, olemaan läsnä hetkessä sekä näin ollen tiedostamaan omat tunteemme, ajatukset ja mielikuvat. Tämän vuoksi pidämme teille tässä pienen rentoutumistuokion, jonka avulla voitte harjoitella rauhoittumista, hetkessä olemista sekä samalla rentouttaa kehoa jännitteistä.

Tämän harjoituksen tarkoituksena on, että kokemus on teille mielekäs ja saatte kokemuksen, joka voi olla mielen hyvinvoinnille tärkeää. Tämän harjoituksen aikana teidän tulee keskittyä vain tähän hetkeen ja lukemaani harjoitukseen. Keskittyminen voi tuntua ensimmäisellä kerralla haasteelliselta ja hankalalta, mutta harjoittelun myötä se helpottuu ja huomaat mahdollisia vaikutuksia mielialassasi.

Lähde: Herrala, Kahrola & Sandström 2011

### **Musiikkimaalaus**

Musiikki herättää mielikuvia ja tunteita, taide puolestaan tukee hyvinvointia tarjoamalla elämyksiä ja tuottamalla nautintoa. Joskus voi olla helpompi ilmaista itseään taiteen avulla, jos kokee, etteivät sanat riitä kertomaan kaikkea sitä, mitä haluaisi kertoa. Kuvallinen ilmaisu antaa siis mahdollisuuden itseilmaisuun, viestintään sekä tunteiden ilmaisuun. Omaa lempimusiikkia kuuntelemalla mieleemme tulee jokin tilanne tai tapahtuma, joka olisi tarkoitus ilmaista musiikkimaalaamisen avulla. Tämän vuoksi meillä on soitettavana teidän ja tuomianne cd-levyjä, ja yhteisötaiteeksi muodostuvan pohjana suuri paperi, jolle jokainen voi omien mielikuvien ja tunteiden pohjalta maalata vapaasti omia ajatuksiaan ja tunteita. "Toisen" aloittamaa maalausta voi jatkaa halutessaan.

Tarkoituksena on pukea musiikin herättämiä tunteita taiteeksi ja samalla tukea yhteisöllisyyttä luomalla taidetta. Olemme valmistelleet valmiiksi paperin, johon yhteisötaide tehdään. Maalit ja pensselit löytyvät myös pöydältä. Saatte vapaasti ja rauhassa miettiä, tuntea ja kokea asioita mielessään ja omalla tyylillä laittaa tunteet paperille. Selityksiä väreille tai kuville ei tarvitse kertoa, jos ette halua. Päivän päätteeksi, kun maalaus on kuivunut, laitamme sen muistoksi Yhteisötalo Sataman seinälle.

Lähde: Malte-Colliard 2013; Bojner-Horwitz & Bojner 2007

## **Myönteisen ajattelun kortit**

Muistelu kuuluu meidän kaikkien ihmisten elämään. Hyvistä muistoista saamme voimaa vaikeisiin elämänvaiheisiin ja ne auttavat jäsentämään myös meidän omaa elämäämme. Muistelu myös monipuolistaa keskustelunaiheita ja niiden jakaminen voi olla voimauttavaa. Tämän vuoksi haluamme hyödyntää kortteja keskustelun tukena ja ideana on joko parin kanssa tai pienryhmässä jakaa myönteisiä muistoja korttien avulla. Tänäkin päivänä käytämme näitä punaisia, kevyempään muisteluun tarkoitettuja kortteja. Sitten muodostamme pienryhmät tai jakaudumme pareihin.

Lähde: Mehiläinen 2019; Mielenterveystalo 2019; Suomen Mielenterveysseura 2019; Vahvike 2019

## **Taikinaterapiaa keittiössä**

Leipominen soveltuu toimintana meille kaikille. Leiponta on luovaa toimintaa, jossa voi toteuttaa omaa itseään. Toiminnassa syntyneet lopputulokset tuottavat usein paljon mielihyvää. Luovan toiminnan ympäristössä ihmisen on mahdollisuus muovata omaa elämäntarinaansa vuorovaikutuksessa omiin tunteisiin ja muihin ihmisiin. Tämän vuoksi pidämme Teille tänään leivontatuokiota, jossa jokainen saa toteuttaa omaa itseään ja leipoa mieleisiään sämpylöitä. Lopuksi nautimme yhteisistä tuotoksista kahvin ja teen kera.

Lähde: Kiviniemi, Läksy, Matinlauri, Nevalainen, Ruotsalainen, Seppänen & Vuokila-Oikkonen 2007; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019; Viirre 2017

## Mindfulness-harjoitus

## Pysähtyminen

- Ota hyvä asento tuolissa ja sulje kevyesti silmäsi. Anna hartioiden laskeutua ja kasvojenkin rentoutua.
- Kiinnitä sitten huomiosi hengitykseen sellaisena kuin se on. Salli hengityksen olla sellainen kuin se juuri nyt on.
- Seuraa hengittämistäsi muuttamatta siinä mitään. Anna huomiota hengityksellesi sen koko matkalta, sieraimista aina vatsaan saakka. Havainnoi sen kulkua ja virtaamista. Miltä se tuntuu. Miten huomaat sen sieraimissa. Entä vatsassa. Missä tunnet sen selvimmin?
- Pane merkille myös mielen halu vaeltaa hengityksen seuraamisesta johonkin muualle. Huomaa ajatukset ja tunteet, joita mieleesi nousee, mutta jatka sen jälkeen taas hengitykseen keskittymistä.
- Voit seuraavaksi kokeilla mielessäsi seuraavia lauseita hengittäessäsi rauhallisesti sisään ja ulos: "Hengitän sisään levollisuutta." "Hengitän ulos keveyttä"
- Levollisuutta. Keveyttä.
- Ajatukset ja tunteet voivat harhailla, ja se on luonnollista. Mieli vaeltaa mielellään. Pane se vain rauhassa merkille.
- Lempeä huomion suuntaaminen toistuvasti hengittämiseen auttaa sinua keskittymään ja rauhoittumaan. Voit aina palata hengityksen seuraamiseen.
- Jatka levollisuuden ja keveyden hengittämistä vielä muutaman hengitysliikkeen ajan.
- Lopuksi hengähdä syvään ja ota pieni hymy kasvoillesi. Avaa silmäsi. Voi hyvin.

Lähde: Haarni & Fried 2017

## Palautekyselylomake

Tämän palautekyselyn tarkoituksena on kerätä palautetta sairaanhoitajakoulutuksen opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyöhön liittyy toiminnallisena tuotoksena toiminnalliset työpajat, jotka järjestetään Yhteisöotalo Satamalla.

Toiminnallisten työpajojen tarkoituksena on ylläpitää työpajoihin osallistuneiden kävijöiden mielen hyvinvointia. Palautekyselylomakkeiden vastausten avulla voimme arvioida toiminnallisten työpajojen vaikuttavuutta ja osallistuneiden kävijöiden tuntemuksia.

Palautekyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Voit vastata kyselyyn anonymisti ja laittaa sen vastattuasi palautelaatikkoon. Kyselylomakkeet säilytetään ja hävitetään tietoturvasääntöjen mukaisesti.

*Kiitos osallistumisestasi toiminnallisiin työpajoihin!*

### **1. Mihin työpajaan osallistuit** (ympyröi)

- a) rentoutumistuokio
- b) musiikkimaalaus
- c) myönteisen ajattelun kortit ja terapeuttinen leivonta

### **2. Toiminnallisen työpajojen aihe oli tarpeellinen** (ympyröi)

ei yhtään 0 1 2 3 4 5 erittäin paljon

### **3. Mikä merkitys työpajaan osallistumisella oli sinulle?**

### **4. Mitä opit?**