



Pasi Mettänen
Jussi Parantala

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto
Sairaanhoitaja (AMK)
Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö
Opinnäytetyö, 2021

TOIPUMISORIENTAATION MUKAINEN TAPAHTUMA-
PÄIVÄ MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUJILLE –

Miestenpäivä luonnon läheisyydessä

TIIVISTELMÄ

Pasi Mettänen, Jussi Parantala

Toipumisorientaation mukainen tapahtumapäivä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille – Miestenpäivä luonnon läheisyydessä

Sivut 42 ja liitteet 2

Kevät, 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto

Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö

Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, organisoida ja järjestää tapahtuma mielenterveys- ja päihdekuntoutujille osallistamalla heitä toimimaan aktiivisesti koko prosessin ajan. Tavoitteena oli samalla oppia organisoimaan tapahtuma. Yhteistyökumppanina oli Esperri Koti Omenapuu, joka on mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumisyksikkö Porissa. Tapahtuma järjestettiin yksikön miehille, jotka olivat osallisina päivän suunnittelussa. Tapahtuma oli osa yksikön miestyötä. Tapahtuma järjestettiin yksikön miehille, jotka olivat osallisina päivän suunnittelussa. He saivat aktiivisesti vaikuttaa tapahtumapäivän sisältöön. Päivässä oli erilaisia aktiviteettejä sekä kuntoutujille suunnattuja voimavaratehtäviä, joissa heillä oli mahdollisuus löytää voimavaroja, kokea osallisuutta ja mielen hyvinvointia.

Opinnäytetyötä varten kerättiin teoretietoaa mielenterveydestä toipumisorientaation näkökulmasta. Toipumisorientaatio ja sen eri osa-alueet kuten voimavarakeskeisyys, osallisuus, ryhmätoiminta sekä positiivinen mielenterveys ovat keskeisiä käsitteitä nykyajan mielenterveyskuntoutumisessa.

Tulosten arvioinnissa käytettiin kyselylomaketta, jossa kysyttiin päivän ohjelmasta, organisoinnista sekä aktiviteeteistä, jotka liittyivät voimavaroihin, osallisuuteen sekä tunteisiin. Kyselylomakkeiden tuloksista voitiin päätellä, että tapahtumapäivä oli kokonaisuudessaan onnistunut ja miehet viihtyivät. Yhdessä oleminen ja tekeminen nousivat tärkeimmiksi asioiksi päivässä, ruokailujen lisäksi. Monipuoliset aktiviteetit saivat positiivisen tuloksen, vaikka voimavarojen löytäminen jäikin heikoksi. Johtopäätös tähän on, että mielenterveyskuntoutujien motivoiminen kokeilemaan uusia, mahdollisesti haastavia tehtäviä on haasteellista. Osallisuus sekä kuulluksi tuleminen olivat erittäin tärkeitä asioita kuntoutujille, mutta heidän motivoimisensa omaa toipumisorientaatiotaan tukevaan kuntoutumiseen on vaikeaa.

Asiasanat: toipumisorientaatio, osallisuus, ryhmätoiminta, voimavarakeskeisyys, positiivinen mielenterveys, miestyö

ABSTRACT

Pasi Mettänen, Jussi Parantala

Recovery Orientation Event Date for Mental Health and Substance Abuse Rehabilitation – Men's Day in the vicinity of nature

42 p., 2 appendices

Spring 2021

Diakonia University of Applied Sciences

UAS bachelor's degree in social services and health care

Bachelor's Degree Programme in Health Care, Diaconal Nursing

Bachelor's Degree Programme in Health Care

The goal of the thesis was to design, organize and carry out an event for mental health and substance rehabilitation clients, and to enable them to actively participate through the whole process. At the same time, the goal was to learn to organize an event. The collaborator was Esperikoti Omenapuu, which is a residential unit for mental health and substance rehabilitation clients in Pori. The event was organized for the men of the unit, who took part in planning the day. Event date was part of unit's men-specific social work. They were also allowed to actively influence the content of the event day. The day included several different activities as well as resource tasks aimed at rehabilitation clients, where they had the possibility to find personal resources and experience involvement and mental well-being.

Theoretical information about mental health was gathered from the point of view of recovery-oriented practice. Recovery-oriented practice and its different aspects, such as resource-centredness, involvement, group activities and positive mental health, are crucial concepts in modern mental health rehabilitation.

For evaluating the results, a questionnaire was used, in which the respondents were asked about the agenda of the day and the arrangements and activities, which were related to resources, involvement and feelings. Due to the results of the questionnaire, it was inferred that the event day was successful in its entirety and the men enjoyed it. In addition to the meals, being together and doing things together turned out to be the most important activities during the day. Diverse activities achieved a positive result, although trying to find resources yielded little results. The conclusion for this is that motivating mental health rehabilitation clients to try new and somewhat challenging tasks is not easy. Involvement and being heard were the most important things for rehabilitation clients, but motivating them for their own rehabilitation based on recovery-oriented practice was challenging.

Key words: recovery-oriented practice, involvement, group activities, recovery-centred, positive mental health, men-specific social work

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	5
3 TOIPUMISORIENTAATIO MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA	6
3.1 Toipumisorientaatio	6
3.2 Voimavarakeskeisyys.....	7
3.3 Osallisuus	8
4 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA TASAVERTAISENA TOIMIJANA.....	10
4.1 Positiivinen mielenterveys.....	10
4.2 Mielenterveyskuntoutus	11
4.3 Ryhmätoiminta mielenterveyskuntoutuksessa	15
5 YHTEISTYÖKUMPPANI JA KOHDERYHMÄ	17
5.1 Esperi Koti Omenapuu	17
5.2 Esperi Koti Omenapuun kuntoutuksen periaatteet.....	18
6 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA PALAUTE.....	20
6.1 Suunnittelu	20
6.2 Toteutus	22
6.3 Palaute.....	25
7 POHDINTA	31
7.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi	31
7.2 Oma oppiminen.....	34
LÄHTEET.....	37
LIITE 1. Tapahtuman ohjelma.....	42
LIITE 2. Palautelomake.....	43

1 JOHDANTO

Mielenterveyden häiriöistä kärsii Suomessa noin 84 000 henkilöä (Kela 2020). Hyvä mielenterveyskuntoutus on edellytys jokaisen kuntoutujan toipumiseen. Nykyään ei enää ajatella pelkästään ”diagnoosipohjalta” mielenterveyttä, vaan toiminta ja parantuminen nähdään enemmänkin koko elämän pituisena tienä, toipumisorientaationa, jossa kuntoutuja määrittelee toipumisestaan omista lähtökohdistaan käsin (Honkala. 2017). Opinnäytetyömme on toiminallinen työ, jonka tarkoituksena on kehittää toimintaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille sekä tukea mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kuntoutumista toipumisorientaation mukaisesti. Opinnäytetyömme tapahtuma järjestettiin Esperin Koti Omenapuun käyttöön. Opinnäytetyön kehittävyys sekä hyödyllisyys korostuvat etenkin tänä vuonna 2020, koska maailmanlaajuisesti vallitseva COVID-19-pandemia on myös vaikuttanut Suomessa maanlaajuisesti erilaisin rajoitustoimin. Kuntoutujat asuivat ja elivät eristäytyneesti kevään 2020 aikana, ja heidän elämänsä ja tilansa oli rajoittunutta varotoimien vuoksi. Tämänkaltaisilla rajoituksilla ja tapahtumilla voi olla mielenterveyskuntoutujille vakavia ja kauaskantoisia vaikutuksia. Heidän psyykkinen ja fyysinen toimintakykynsä voi heikentyä oleellisesti, sekä sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tilanteet jäädä vähäisiksi. Olemme keränneet työtämme varten ensin teoretietoa mielenterveys- ja päihdekuntoutuksesta Suomessa sekä tilastotietoa mielenterveydestä. Avaamme työssämme toipumisorientaatioon liittyviä käsitteitä yleisluontoisesti. Tämän jälkeen kerromme tapahtuman suunnittelusta ja raportoimme työmme tuloksista.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tarkoituksenamme oli tuottaa toiminnallinen työelämälähtöinen opinnäytetyö sekä selvittää mitä eri osa alueita käsitteeseen toipumisorientaatio liittyy sekä miten sitä voidaan edistää kuntoutuksen näkökulmasta. Tavoitteenamme on oppia organisoimaan ja toteuttamaan mielenterveys- ja päihdekuntoutujille suunnattu tapahtuma, joka tukee heidän kuntoutumistaan ja antaisi voimavaroja heidän elämäänsä. Tavoitteeseen kuuluu mielenterveys- ja päihdekuntoutujien osallistaminen tapahtuman tekemiseen.

3 TOIPUMISORIENTAATIO MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA

3.1 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaatio (recovery) on mielenterveysasiakkaan omista lähtökohdista ja voimavaroista koostuva toipumisen tie, jossa asiakkaan omat kokemukset ja elämisen tarkoitus otetaan huomioon (Honkala, 2017). Toipumisorientaatiossa asiakas ei ole enää pelkkä hoidon kohde eli objekti, vaan sillä tarkoitetaan asiakaskeskeisyyttä, jossa kuntoutuja on subjekti. Asiakas on oman sairautensa paras asiantuntija, tasavertainen suhteessa hoitohenkilökuntaan (Helmijoki, 2018, s. 26). Recovery-mallissa tai ajattelussa on tavoitteena saada mielenterveysasiakas hyödyntämään omaa kokemustaan niin, että hän voisi toimia myös toisten avuksi, esimerkiksi kokemusasiantuntijana, verkostoitumisessa ja palveluiden saatavuudessa (Inno-kylä, i.a.).

Toipuminen on henkilökohtainen prosessi. Toipuminen tapahtuu mielenterveyskuntoutujan oman identiteetin muutoksena tai identiteetin muotoutuessa uudelleen. (Helmijoki, 2018, s. 2.) Kuntoutuminen on prosessi, joka tapahtuu, kun kuntoutuja ottaa vastuuta omasta toipumisestaan, oman toimintansa määrittelymisen kautta. Lähtökohdiana on potilaan mielipiteet ja ajatukset sekä tavoitteet toipumiseen. Tarkoituksena ei ole diagnosoida tai parantaa potilasta, vaan hän on omista lähtökohdistaan motivoituneena kuntoutumaan hänelle riittävään elämänlaatuun. (Honkala, 2017.) Toipumisorientaatio ei ole matka tai tie, jonka päämääränä olisi mielenterveyden ongelmista tai sairaudesta parantuminen, vaan toipumisorientaatio on enemmänkin filosofinen aate tai tapa nähdä toipuminen, sillä mielenterveydensairaudet ovat luonteeltaan sellaisia, jotka eivät parane kaikkien kohdalta, joten niitä ei voi tarkastella lääketieteen näkökulmasta. Toipuminen onkin enemmän henkistä kuin fyysistä. Toipumisessa ei ole yhtä ja oikeaa tapaa edetä, vaan se on jokaisen kuntoutujan henkilökohtainen tie kuntoutua, jossa jokaisella on omat tavoitteet. Toipumisessa tärkeä osa on sairauden hyväksyminen mutta kuitenkin samalla tulevaisuuteen katsomista, vaikka samaan toimintakykyyn ei

päästäisikään kuin ennen sairastumista. (Helmijoki, 2018, s. 23–26.) Toipumisorientaatio ei ole yksittäinen hoitomenetelmä vaan ikään kuin potilaan oman voimavarakeskeinen matka parempaan elämään, johon liittyy tietynlainen optimismi toipumiseen (Nordling ym., 2015, s. 133).

3.2 Voimavarakeskeisyys

Voimavarakeskeisyys on positiivista mielenterveyden edistämistä, joka on myönteisiä kokemuksia, positiivista optimismia, itsetuntemista, moraalien ja itsehallinnan tuntemista sekä myönteinen tapa kohdata erilaisia eteen tulevia haasteita ja kuormittavia asioita. (Koivisto, 2018). Voimavarakeskeisyudessa edistäviä tekijöitä ovat muun muassa vertaistuki, toivon herääminen sekä käytännön taidon kehittyminen. Omia voimavaroja voi oppia tunnistamaan ja käyttämään, jolloin ne antavat tukea elämään. (Mielenterveyden keskusliitto, i.a., s. 4–5, 14).

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteita voidaan edistää voimavaralähtöisyydellä. Sosiaalisessa kuntoutuksessa kokonaisvaltaisena tavoitteena on asiakkaan voimaantuminen omassa arjessaan. Asiakkaan kuuleminen ja dialogisuus ovat keskeisiä. Kuntoutumisen tulisi olla aina asiakaslähtöistä, oman tilanteen ja tavoitteiden omin sanoin kuvaamista. Asiakkaan kohtaaminen voimavaralähtöisesti tapahtuu häntä tukevalla tavalla, jossa asiakkaan on mahdollista löytää ongelmiensa ratkaisuun tarvittavat voimavarat ja vahvuudet. (Kostilainen & Nieminen, 2018, s. 86.)

Voimavarakeskeisyudessa lähtökohtana on asiakkaan kyky tehdä asioita itse. Yhteistoiminnallinen malli, jossa työntekijän ja asiakkaan välinen asenne vahvistaa asiakkaan kykyä suoriutua itsenäisesti. Periaatteena on se, että ihmisellä on vahvuuksia, kykyjä ja resursseja. Yleensä vastoinkäymisiä kohdatessa, ihmisellä on pyrkimys selviytyä. (Kostilainen & Nieminen, 2018, s. 91.)

3.3 Osallisuus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee, että osallisuus on terveyttä edistävä tekijä ja terveyden tasa-arvon edellytys. Osallisuuden edistäminen on nostettu myös Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteiksi. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2019.)

Osallisuudessa on mahdollisuus päästä vaikuttamaan omaa elämää koskeviin asioihin. Osallisuutta voidaan edistää tarjoamalla tiedon saantia koskevia asioita, laajentaa tiedonsaanti kanavia. Sosiaali- ja terveystalvvelujen kehittämiseen voidaan asiakasosallisuudella saada laajuutta enemmän. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019.)

Osallisuus syntyy silloin kun ihminen kuuluu johonkin yhteisöön. Hän tuntee kuuluvansa yhteisöön, joka on hänelle merkityksellinen. Osallisuutta vahvistaa tunne arvostuksesta ja luottamuksesta sekä mahdollisuus vaikuttaa yhteisön toimintaan. Osallisuus on mahdollisuus ja oikeus. (Raivio, 2018, s. 32.) Yhteisössä ihminen voi jakaa tunteitaan ja kokemuksiaan sekä hän tulee ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Tämä vahvistaa osallisuuden kokemusta. (Järvinen, 2019, s. 13).

Osallisuudella on myös hengellinen tai henkinen ulottuvuus. Evankelis-Luterilaisen kirkon diakoniatyössä pyritään vahvistamaan yksilön osallisuutta ja siten parantaa henkistä pääomaa. Osallisuus erilaisiin toimintoihin tai ryhmiin kehittää tai parantaa suhteita yhteisöön. Sillä vaikutetaan myös omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa oman elämänsä asioihin. (Suomen Evankelis-luterilainen kirkko, i.a.) Jo kristillisen seurakuntaelämän alussa, osallisuus ja yhteisen jakamisen teemat tulivat esiin kuten Raamatussa sanotaan ”Koko uskovien joukolla oli yksi sydän ja yksi sielu. Kukaan ei pitänyt omanaan sitä, minkä omisti, vaan kaikki oli heille yhteistä. Kukaan ei kärsinyt puutetta. Ne, jotka omistivat tilan tai talon, myivät sen ja luovuttivat kauppasumman apostolien haltuun, ja näiltä jokainen sain rahaa tarpeensa mukaan”. (Raamattu 1992, Apostolien teot 4:32, 34–35) Diakoniatyöntekijällä voi olla suuri rooli saada kuulija tai henkilö osallistumaan erilaisiin

ryhmiin, ja hän voi rohkaista yksilöä osallistumaan esimerkiksi sururyhmään, jossa voi saada vertaistukea ihan vaikka kuuntelemalla toisten ryhmäläisten elämäkokemuksia, tämän tuodessa hänelle osallistumisen tunteen. Saman kaltaisten elämäkokemusten jakaminen toiselle on jo itsessään voimaannuttava kokemus; en olekaan yksin, on muitakin samassa tilanteessa olevia, esimerkiksi kokeneemmilta voi saada rohkaisua ja vertaistukea.

Toipumisorientaatiossa nähdään osallisuus siinä, että ihmisestä tulee osallistuja ja hän on tasavertainen yhteistyösuhteessa sekä osallisuus on keskeinen osa toipumisorientaatiota. Asiakas osallistuttaa itsensä motivaatiolla, jonka tulee olla itsestä lähtöisin olevaa. Osallisuuden nähdään vahvistavan asiakkaan tietopohjaa sekä kykyä tulla toimeen oireiden kanssa. (Järvinen, 2019, s. 12.) Asiakkaalle on erittäin tärkeää se, että hän pääsee osallistumaan itseään koskeviin tärkeisiin päätöksiin, jolloin yhteyden tunne myös palveluihin vahvistuu. Vertaistuki ja kokemusasiantuntijatoiminta on toipumisprosessin kannalta tärkeää. Ammattilaisen rooliin kuuluu ohjata asiakasta osallisuuden toteutumisessa erilaisiin ryhmiin ja sosiaalisiin verkostoihin sekä tukea vertaisuuden saannin ja antamisen mahdollisuuksissa. (Järvinen, 2019, s. 13–14.)

4 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA TASAVERTAISENA TOIMIJANA

4.1 Positiivinen mielenterveys

Mielenterveys on käsite, joka on ymmärretty usealla eri tavalla. Sillä tarkoitetaan psykologisen hyvinvoinnin tasoa ja mielenterveyden häiriön puuttumista. WHO:n vuonna 2013 tekemän määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy selviytymään elämän haasteista sekä näkemään realistisesti omat kykynsä. (Mieli. Suomen Mielenterveys ry, i.a.) Ihmisen tulee pystyä myös työskentelemään sekä ottamaan osaa oman yhteisönsä toimintaan. Mielen hyvinvointia suojaavia sekä tukevia tekijöitä ovat myönteiset ihmissuhteet, armollisuus ja hyväksyntä, ratkaisu sekä vuorovaikutustaitojen vahvistaminen ja kehittäminen sekä oman itsensä kehittämisen mahdollisuudet. Mielenterveyttä tukevia ulkoisia tekijöitä ovat työ tai muu toimeentulo, erilaiset etenemisen mahdollisuudet, työyhteisön ja perheen tuki, kuulluksi tuleminen ja valinnan mahdollisuudet sekä turvalliset elinolosuhteet. Mielenterveyden riskitekijöitä ovat yksinäisyyden tai turvattomuuden tunne, läheisten ihmisten puute tai heikko varallisuus. (Suomen mielenterveysseura Ry, i.a.)

Positiivinen mielenterveys on olennainen osa hyvinvointia ja terveyttä. Se toimii voimavarana sairaudesta toipumiseen sekä se on tärkeää yksilön toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta. Positiivisen mielenterveyden käsitteitä on useita, mutta yhteistä niille kaikille on, että niissä korostetaan eri tavoin yksilön positiivista asennetta itseään sekä tulevaisuuttaan kohtaan, oman elämän vaikuttamismahdollisuuksiin, toiveikkuuteen ja positiivisiin elämänhallinnan tunteisiin, henkilökohtaisten psyykkisten voimavarojen vahvistamiseen sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja vahvistamiseen. Positiivinen mielenterveys voidaan nähdä erilaisena hyvinvointina, johon kuuluvat sosiaaliset, psykologiset, emotionaaliset, fyysiset sekä hengelliset tunteet. Positiivisella mielenterveydellä on todettu olevan yhteyttä muun muassa parempaan elämänlaatuun, terveystyöskentelyyn sekä fyysiseen terveyteen. (Solin, 2020.)

4.2 Mielensterveyskuntoutus

Mielensterveyskuntoutujalla tarkoitetaan henkilöä, joka on tavoitteellinen, suunnitelmiaan ja ajatuksiaan toteuttava toimija, joka pyrkii tulkitsemaan, ymmärtämään sekä suunnittelemaan omaa elämäänsä ja sen perustaa. Nykyisin mielensterveyskuntoutuja on oman elämänsä ja kuntoutumisensa aktiivinen toimija, joka tarvitsee mielensterveyden häiriönsä vuoksi erilaisia kuntouttavia palveluja sekä mahdollisesti asumiseensa apua tai asumispalveluita. (Koskisuu, 2004, s. 31.) Erilaisista mielensterveyskuntoutujille järjestettävistä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista säädetään muun muassa mielensterveyslaissa (L 116/1990).

Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä (L 497/2003) 1. luku 3 § määrittelee kuntoutujan. "Tässä laissa tarkoitetaan: henkilöä, joka hakee, tarvitsee tai käyttää kuntoutuspalveluja ja jonka kuntoutus edellyttää sitä järjestävien viranomaisten, muiden yhteistyötahojen tai laitosten tässä laissa tarkoitettua yhteistyötä työ- tai toimintakyvyn ylläpitämiseksi tai palauttamiseksi, tarpeellisen kuntoutuksen järjestämiseksi, työllistymisen tukemiseksi tai kuntoutusajan toimeentuloturvan järjestämiseksi".

Mielensterveyskuntoutujia oli Suomessa Kelan tutkimuksen mukaan 84 000 henkilöä vuonna 2019, sillä he saivat sairauspäivärahaa mielensterveyden häiriöiden perusteella. Tämä näkyy kaikissa ikäryhmissä kasvavana ongelmana ja naisten keskuudessa se on yleisempää kuin miehillä. Mielensterveyshäiriöistä johtuvat sairauspoissaolot kasvoivat 2018–2019 vuosien välillä noin 10 000 henkilöllä. Vuosina 2016–2019 mielensterveyshäiriöistä johtuvat sairauspoissaolot ovat kasvaneet 43 %. (Kela 2020).

Psykoosin esiintyvyys on Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan koko väestöstä 3,5 %. Terveys 2000 –tutkimuksen mukaan päihdepsykoosi on yleistä keski-ikäisillä miehillä ja yli 65-vuotialilla naisilla. Psykoosia esiintyy enemmän Pohjois- ja Itä-Suomessa ja vähiten Lounais-Suomessa. (Suvisaari ym., 2012.)

Skitsofrenian esiintyvyys Suomessa on noin 2 sairastunutta 1000 asukasta kohden. Suomessa on noin 50 000 sairastunutta ja esiintyvyys 0,5–1,5 %. (Tuominen & Salokangas, 2018.)

Masennustilasta eli depressiosta kärsii Suomessa vuosittain 5–7 % väestöstä. Naisilla depressio on 1,5–2-kertainen verrattuna miehiin. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä, 2020)

Kaksisuuntaista mielialahäiriötä eli bipolaarista sairautta sairastavien esiintyvyys Suomessa on 1–2 %. Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön liittyy korkea itsemurhariski, jopa puolet bipolaarista sairastuneista on yrittänyt itsemurhaa. (Isometsä, 2020.)

Itsemurha-ajatuksia on ollut haastattelututkimuksen mukaan joka kuudennella ihmisellä jossain elämänvaiheessa. Yhdellä sadasta ihmisestä on ollut itsemurhayrityksiä. Tässä ovat mukana myös ne itsemurhayritykset, jotka eivät ole johdaneet hoitoon hakeutumiseen. Itsemurhakuolleisuus on laskenut vuodesta 1990 alkaen tasaisesti. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2019) Vuonna 1990 tehtiin yli 1500 itsemurhaa. Itsemurhien määrässä oli pientä kasvua vuosina 2016–2017, mutta 2018 itsemurhien kasvun määrä pysähtyi. 2017 tehtiin 824 itsemurhaa, vuonna 2018 määrä oli 810. Miesten osuus itsemurhista on suurempi kuin naisten. Kolme neljästä on miehiä. Itsemurhakuolleisuus on pienentynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana yli 20 %. 2018 vuonna itsemurha kuolleisuus oli 100 000 asukasta kohden 15, miehillä 23 ja naisilla 7. Nuorten keskeinen kuolemansyy on itsemurha. 15–24-vuotiaiden kuolemansyy on yli 3 %:lla itsemurha. Eurooppaan verrattuna Suomessa nuorten itsemurhakuolleisuus on korkeampi kuin muissa EU-maissa 15–24-vuotiailla. 65 vuotta täyttäneiden itsemurhakuolemien välillä ei ole suurtakaan eroa Suomen ja muiden EU-maiden välillä. (Findikaattori. Itsemurhat.)

Mielenterveyskuntoutuksen tarkoituksena on tukea ihmistä selviytymään arkielämästä sekä elämänkaaren eri siirtymävaiheista itsenäisesti. Ihmisen hyvinvoinnin ja itsenäisen elämän tukeminen edistää myös kuntoutujan sosiaalista elämää sekä osallistumismahdollisuuksia omassa yhteisössään. (Mielenterveystalo, i.a.)

Kun ihmisen mielen tasapaino järkkyy ja toimintakyky heikkenee, tarvitaan mielenterveyskuntoutusta. Kuntoutuksen järjestämisen vastuu on kunnilla. Mielen tasapaino voi järkkyyä tilapäisesti tai ongelmat voivat myös pitkittyä. Tällöin kuntoutujan omat voimavarat heikkenevät ja kuntoutus auttaa vakauttamaan arkea. Kuntoutusmuotoja on erilaisia riippuen kuntoutujan tilanteesta, ympäristöstä sekä toteuttamistavasta. (Mielenterveystalo, i.a.)

Mielenterveyskuntoutusta on mahdollista toteuttaa laitososuhteissa tai avokäynteinä paikkakunnan mukaan. Kuntoutuksen toteutuminen on myös mahdollista kotona tai etänä internetin sekä puhelinyhteyden välityksellä. Kuntoutuksen tarve tulee arvioida aina yksilöllisesti, joskus tehokkainta on toteuttaa kuntoutusta lyhyinä, tarkasti määriteltynä kuntoutusohjelminä, esimerkiksi kuntoutuskurssit tai lyhyet psykoterapiat sekä työhönvalmennus. (Mielenterveystalo, i.a.)

Mielenterveyskuntoutuksella on aina jonkinlainen tavoite. Tavoitteena on tukea ja ohjata kuntoutujaa parempaan hyvinvointiin, toimintakyvyn palautumiseen sekä sairauden parantumiseen ja psyykkisten oireiden lievittymiseen. Kuntoutuminen on aina muutosprosessi, jossa kuntoutujan omat voimavarat määrittelevät etenemisen sekä itse asetetut tavoitteet. Kuntoutuksen tulee olla selkeästi määriteltä ja yhdessä kuntoutujan kanssa asetetaan tavoitteet kuntoutukselle, näin ollen kuntoutujan sitoutuminen kuntoutukseen on parempaa. (Mielenterveystalo, i.a.)

Kuntoutuksella on usein myös rajattujen tavoitteiden rinnalla laajempi, kauaskantoisempi tavoite. Laajempi tavoite riippuu siitä, pyritäänkö kuntoutuksella edistämään kuntoutujan terveyttä ja itsenäistä pärjäämistä, vahvistetaanko kuntoutuksella kuntoutujan ammatillisia valmiuksia vai tuetaanko pitkäisesti sairaan ihmisen yhteiskunnallista osallisuutta. Yleensä tavoitteena on kauaskantoisemmassa kuntoutuksessa terveydentilan tasapainottuminen, itsenäisen arkielämän sujuminen sekä mahdollisesti työelämän tai opiskeluvälineiden kohentuminen. (Mielenterveystalo, i.a.)

Yleisesti voidaan ajatella, että mielenterveyskuntoutujan kuntoutuksen tavoitteet kulkevat toiminnallisten-, ammatillisten, ja sosiaalisten tavoitteiden mukaan. Toiminnallinen tavoite parantaa ja ylläpitää kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, tukien kuntoutujan itsenäistä elämää. Ammatilliset tavoitteet taas tukevat kuntoutujan pysymistä tai palaamista työ- tai opiskeluelämää ja sosiaaliset tavoitteet tukevat kuntoutujaa saavuttamaan hyvän elämänlaadun, yhteiskunnallisen osallisuuden ja ennalta ehkäisee syrjäytymisen kehitystä. (Mielenterveystalo, i.a.)

Kuntoutuksen onnistumiseen vaikuttavat oleellisesti kuntoutuksen tarpeen varhainen tunnistaminen. Kuntoutuksen tulee olla oikea-aikaista sekä hyvin etukäteissuunniteltua. Kuntoutujan motivaatio ja voimavarat vaikuttavat kuntoutuksen onnistumiseen sekä kuntoutuksen ohjaajan ja kuntoutujan välillä tulee olla onnistunut vuorovaikutus. Merkittävä osuus on myös yhteistyötahoilla, jotka vastaavat kuntoutujan hoidosta, sekä lähiverkostolla. (Mielenterveystalo, i.a.)

Mielenterveyskuntoutuksessa käytetään tieteellisesti todennettuja ja käytännössä tunnistettuja menetelmiä, jotka on havaittu hyviksi kuntoutuksen eri osaluilla. Kuntoutuksessa auttaa toimiva hoitosuhde. Sopeutumisvalmennuksesta kuntoutuja ja hänen lähipiirinsä saavat tukea käsittelemään oireilusta aiheutuvia psyykkisiä paineita sekä käytännön ongelmia. Psykoedukaation on todettu lisäävän kuntoutujan sekä hänen lähipiirinsä ymmärrystä sairaudesta. Sosiaalisten taitojen harjoittelu tukee kuntoutujan toimintakykyä sekä lisää mahdollisuuksia itsenäisempään elämään. Neuropsykologinen kuntoutus tukee kuntoutujan keskittymistä, muistia, suunnittelu ja organisointi taitoja. (Mielenterveystalo, i.a.)

Ammatillisen kuntoutuksen tavoitteena on parantaa työ- ja ansiokykyä. Kuntouttavalla työtoimilla kohennetaan kuntoutujan elämänhallintaa sekä lisätään mahdollisuuksia työllistyä jossakin vaiheessa kuntoutumista. (Mielenterveystalo, i.a.)

Erilaiset asumispalvelut tukevat kuntoutujan itsenäistä asumista, sekä päivätoiminnalla voidaan kehittää kuntoutujan arjen toimintavalmiuksia. Asumispalveluissa asiakasta tuetaan ja ohjataan itsenäiseen asumiseen ja oman elämän hallintaan. Vertaistuellla myös on suuri vaikutus mielenterveyskuntoutujan

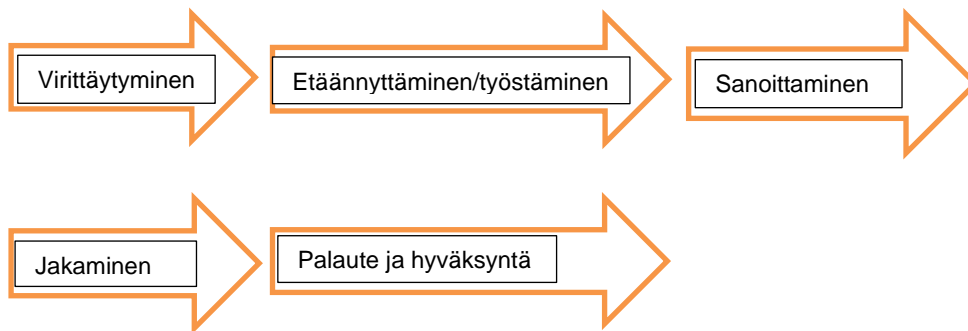
kuntoutumisen onnistumiseen. Vertaistukea on mahdollista saada erilaisista sopeutumis- ja kuntoutuskursseilta, ryhmämuotoisesta hoidosta ja terapiasta sekä yhteisöllisistä kuntouttavista palveluista. (Mielenterveystalo, i.a.)

Mielenterveyskuntoutusta tukevat myös lääkehoito, joka lievittää sairauden oireita. Liikunta ja elämäntapavalmennus kohentavat elämänhallintaa sekä ehkäisevät masennusta ja tukevat toipumista. Erilaiset luovat terapiat kuten musiikki- ja kuvataideterapia ovat todettu edistävän mielenterveyskuntoutusta. (Mielenterveystalo, i.a.)

4.3 Ryhmätoiminta mielenterveyskuntoutuksessa

Ennen kuin ryhmätoimintaa voidaan aloittaa, pitää olla suunnitelma ryhmästä. Suunnitelmassa määritellään ryhmän tavoite. Tavoitteena voi olla ryhmään osallistuvien aktivoiminen ja osallisuuden merkityksen luominen. Riippuen ryhmätoiminnan luonteesta ryhmässä voi olla uusiin aktiviteetteihin tutustumista sekä vertaistuen saamista muilta osallistujilta, esimerkiksi toipuminen traumasta. (Kähkönen, i.a., s. 11–12.) Ryhmässä tapahtuvan toiminnan tavoitteena on kehittää sosiaalisia taitoja sekä kehittää vertaisuutta ja antaa osallisuuden merkitystä yhdenvertaisessa viitekehyksessä. Käyttämämme malli on kuvattu kuvassa 1., joka laadittiin itse mukailemalla lähdettä. Jossa on kuvattu viisi aluetta, jotka antavat ryhmätoiminnalle puitteet. Erilaisilla toiminnallisilla menetelmillä osallistujien rooli saadaan aktiivisemmaksi. Mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminnalla edistetään sosiaalisten toimintojen verkostoitumista ja näin saadaan yhdenvertaisuuden kokemuksia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2018.)

Luovassa ryhmätoiminnan mallissa on viisi aluetta, jotka antavat ryhmätoiminnalle puitteet:



KUVA 1. Luovan ryhmätoiminnan malli.

1. Virittäytyminen – ryhmätoiminnan virittäytyminen on tärkeä vaihe, siinä luodaan ryhmään turvallisuuden ja luottamuksen tunteet.
2. Etäännyttäminen/työstäminen – virittäytymisen jälkeen siirrytään toiminnalliseen osuuteen, jossa työstetään tapahtumamme teemaan liittyviä asioita.
3. Sanoittaminen – toiminnallisten osuuksien jälkeen yhteisen ruokailun ja keskustelun kautta tuodaan esiin niitä tunteita, ajatuksia ja kokemuksia päivä on antanut.
4. Jakaminen – Tämä on tärkeä vaihe, jossa yhdessä jaamme niitä tunteita, joita päivä on antanut. Tunteiden, kokemusten jakaminen on vertaistukea.
5. Palaute ja hyväksyntä – jotta jokainen osallistuja kokee tulleensa kohdatuksi, on tärkeää saada palautetta. Palautteen keräämisen tarkoitus ryhmätoiminnassa on tulla kuulluksi. Palautteessa voi reflektoida ajatuksiaan päivän tapahtumista. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018, s. 10–12.)

5 YHTEISTYÖKUMPPANI JA KOHDERYHMÄ

5.1 Esperi Koti Omenapuu

Esperi Koti Omenapuu on mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu yksityinen tehostetun palveluasumisen yksikkö Satakunnassa, Porissa. Koti sijaitsee kauniissa ympäristössä luonnon äärellä, mikä mahdollistaa luonnon terapeuttisten menetelmien hyödyntämisen kuntoutumisen edistämiseksi ja tukemisessa. Ympäristöä hyödynnetään esimerkiksi hyviä ulkoilu- sekä urheilumahdollisuuksia käyttäen. Yksikkö tarjoaa ympärivuorokautista, henkilökohtaista huolenpitoa henkilöille, jotka eivät selviydy arjessa itsenäisesti. Jokaisella asukkaalla yksikössä on oma tilava yksiö, jossa on wc, suihkutilat sekä keittiö. Asukkailla on mahdollisuus kalustaa asuntonsa itse omien tarpeidensa ja mieltymystensä mukaan. Asukkaille on lisäksi viihtyisät yhteiset ruokailu-, olohuone- ja saunatilat, jotka lisäävät yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Asukkaiden yksilölliset tarpeet huomioon ottaen heidän on myös mahdollista asua yksikössä joko palvelu- tai tuetussa asumisessa. Asukkaat tulevat yksikköön pääosin perusterveydenhuollosta tai erikoissairaanhoidosta kotona pärjäämättömyyden vuoksi. Toiminnan tarkoituksena on, että asukkailla on mahdollisuus edetä kuntoutumisprosessissaan kohti itsenäisempää arkea edellä mainittujen eritasoisten asumismuotojen avulla. Asukaspaikkoja yksikössä on yhteensä 48. (Esperi Hoitokoti Omenapuu, i.a.).

Yksikössä työskentelee moniammatillinen työryhmä, jotka ovat mm. sairaanhoitajia, sosionomeja tai lähihoitajia. Asukkaat kuuluvat perusterveydenhuollon piiriin, joka kuuluu Porin Perusturvan ylläpitämään Pihlavan terveysasemaan. Asukkaiden hoidollisen tarpeen mukaan on henkilökunnalla mahdollisuus myös ottaa yhteyttä Porin Perusturvan mobiililääkäriin. Tarvittaessa asukas voidaan lähettää jatkohoitoon, esimerkiksi Satasairaalaan. Yksikön henkilökunta huolehtii asukkaiden päivittäisistä hoitotoimenpiteistä. Tarvittaessa asukkaille annetaan terveydentilan ylläpitämiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen ohjausta ja tukea.

Asukkaiden vointia seurataan ja huomioitavat asiat kirjataan asiakastietojärjestelmään. Vuosittain asukkaiden lääkehoito tarkastetaan omalääkärin toimesta ja otetaan tarvittavat suoniverinäytteet. Mikäli asukkaan tilanteessa on ollut muutoksia, tapaa hänen omalääkäriensä asukkaan. Yksikössä asukkaiden terveyden ja sairaanhoidon järjestämisestä vastaavat yksikön sairaanhoitajat. Yksikössä voidaan hoitaa kotisairaanhoidolliset toimenpiteet kuten lääkehoito, laboratoriönäytteiden ottaminen, haavanhoidot sekä erilaiset fysiologiset mittaukset. Asukkaiden arvioinnissa käytetään säännöllisesti erilaisia toimintakyky mittareita toimintakyvyn arvioimiseksi esimerkiksi MNA- ja MMSE-testejä, TUVA-mittaria sekä GAS-menetelmää. (Esperi, omavalvontasuunnitelma, i.a.)

5.2 Esperi Koti Omenapuun kuntoutuksen periaatteet

Jokaisen asukkaan yksilölliset tarpeet ja tavoitteet otetaan huomioon, kun palvelua ja kuntoutusta suunnitellaan. Asukkaille laaditaan henkilökohtainen palvelu- ja kuntoutussuunnitelma moniammatillisessa verkostossa, jossa on mukana asukas, omaohjaaja, omaiset sekä kunnan edustaja. Tavoitteena on mahdollistaa asukkaalle mahdollisimman itsenäinen elämä, työssäkäynti tai opiskelu. Jokaiselle asukkaalle mahdollistetaan oikeus omaan kotiin, jossa on hyvä olla ja tulla kohdatuksi omana itsenään. Yksikön arki tuo asukkaan elämään sisältöä, rytmää sekä merkityksellisyyttä. (Esperi Hoitokoti Omenapuu, i.a.)

Asukkaiden osallisuutta tuetaan mahdollistamalla itsenäinen asioiden hoitaminen. He voivat käydä asioilla itsenäisesti tai tuetusti ohjaajan kanssa. Heillä on mahdollisuus tehdä itsenäisiä päätöksiä. Heillä saattaa olla harrastuksia, joihin he osallistuvat ohjaajan kanssa tai itsenäisesti. Yksikössä asukkailla on omaohjaaja, jonka tehtävänä on motivoida ja ohjata asukasta suoriutumaan päivittäisistä askareistaan mahdollisuuksien mukaan itsenäisesti. Itsenäisen elämän ja pärjäämisen taitoja harjoitellaan yhdessä asukkaiden kanssa. Yksikön päivittäinen asukkaiden kanssa tehtävä työ perustuu toipumisorientaatiota tukevaan toimintaan ja työotteeseen. Yksikössä asukasta tuetaan osallistumaan aktiivisesti monipuoliseen päivätoimintaan, jota yksikössä järjestetään päivittäin. Asukkaan

tavoitteiden mukaisesti häntä tuetaan myös osallistumaan yksikön ulkopuolella järjestettävään työ- tai avotyötoimintaan. (Esperi, omavalvontasuunnitelma, i.a.)

6 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA PALAUTE

6.1 Suunnittelu

Opinnäytetyömme yhteistyökumppaniksi valitsimme mielenterveyskuntoutujien yksikön, jossa toinen meistä opiskelijoista oli ollut työharjoittelussa. Yhdessä työn tilaajamme kanssa tapahtumaksi muodostui Esperri Koti Omenapuun miehille tarkoitettu toipumisorientaatiota tukeva ja mielelle virkeyttä antava tapahtumapäivä. Halusimme järjestää asukkaille toiminnallista ohjelmaa loppukesälle/syksylle. Suunnittelimme tapahtumaa yhdessä asukkaiden kanssa osallistamalla heitä tapahtuman toiminnalliseen osuuteen. Otimme heidät mukaan tapahtumapäivän suunnitteluun sekä tapahtumapäivässä he toimivat aktiviteettien valmisteluissa.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus tapahtui eri paikassa kuin yksikkö sijaitsi. Tapahtumapaikka oli Kokemäellä, Kyttälän kylässä mökillä, ulkona sekä saunarakennuksessa. Kokoontumislaissa määrätään, että yleisötilaisuuksia järjestettäessä kenenkään turvallisuutta ei saa vaarantaa (L 22.4.1999/530). Teimme tämän perusteella turvallisuussuunnitelman, sillä pelastuslaissa määrätään, että pitää varautua mahdollisiin onnettomuuksiin sekä miten toimitaan onnettomuuden uhatessa (L 29.4.2011/379). Joten kävimme etukäteen tapahtumapaikalla tekemässä turvallisuuskävelyn, jossa huomioimme riskitekijät. Otimme huomioon kuljetukseen liittyvät riskit sekä mahdollisen evakuoinnin tai miten pelastusajoneuvot löytäisivät paikalle, kuten pelastuslain määrätään (L 29.4.2011/379 § 11). Käytimme kuvia sekä karttaa apuna tapahtumapaikan riskien havainnointiin ja arviointiin. Kirjasimme tekemäämme turvallisuussuunnitelmaan tapahtumaan osallistujat, tapahtumapaikan tarkan osoitteen ja koordinaatit sekä ajan, jolloin tapahtuma suoritettiin. Lisäksi nimesimme turvallisuusvastuussa olevan henkilön, joka vastasi turvallisuussuunnitelmasta ja tapahtuman turvallisuudesta. Kaikki toiminta tapahtui huolellisesti kaikkien osallistujien turvallisuutta silmällä pitäen, ja turvallisuussuunnitelmalla varmistimme tapahtuman turvallisuuden ja onnistumisen. Turvallisuudessa otimme huomioon myös riittävän hygienian varaamalla

paikalle riittävästi käsidesiä, suojamaskeja ja hanskoja sekä varmistamalla käsienpesun ohjaamalla jokaisen osallistuvan käsien pesuun valvotusti. Yksikön miesten hoidosta, esimerkiksi lääkehoidon toteutuksesta, vastasi tapahtumaan osallistuva yksikön työntekijä.

Kävimme kolme kertaa yksikössä suunnittelemassa tapahtumapäivän toteutusta. Ensimmäisellä kerralla kävimme tutustumassa yksikköön ja sen toimintaan sekä esittelemässä tapahtuman suunnitelmaamme yksikönjohtajalle. Jatkoimme tapaamisen jälkeen suunnittelua itsenäisesti yksikönjohtajan kanssa sopimaamme suuntaan. Toisella tapaamiskerralla päätimme yhdessä, että keskitymme työssä yksikön miesten toipumisen tukemiseen ja voimaannuttavaan toimintaan, koska yksikössä ei ollut järjestetty erityisesti miehille tarkoitettua ohjelmaa pitkään aikaan. Yksiköstä tapahtumaan mukaan lähteväksi työntekijäksi valitsimme miespuolisen henkilön. Toisen tapaamiskerran jälkeen pystyimme suunnittelemaan tapahtumaan osallistujien määrän, päivän ajankohdan sekä aikataulun. Suunnittelimme erilaisia vaihtoehtoja mitä mahdollisuuksia meillä on tarjota yksikön miesten toipumisorientaation tukemiseksi. Kolmannella suunnittelukäynnillä otimme mukaan suunnitteluun lisäksi tapahtumaan lähtevän työntekijän sekä asukkaat. Yksikön miesten kanssa suunnittelimme yhdessä heidän tarpeisiinsa ja toiveisiin sopivaa toimintaa. Toimme myös esiin erilaisia vaihtoehtoja, joista he saivat valita mieleisiään, esimerkiksi kalastamisen ja veneilyn.

Hyvän suunnittelun ja aikataulutuksen takia oli tapahtumallamme selvä suunnitelma ajasta ja paikasta. Lähdimme kartoittamaan mahdollista ruokatarvikkeiden hankintaa soittamalla K-Market Pihlavan kauppiaille. Kerroimme suunnitelmasitamme ja tarpeistamme, ja kauppias oli halukas osallistumaan tapahtuman järjestämiseen lahjoittamalla ruokatarvikkeet tapahtumapäivään. Sovimme tapaamisen vielä kauppaan tarkemman suunnittelun tekemiseksi. Kävimme myöhemmin, hyvissä ajoin ennen tapahtuman järjestämistä, kaupassa tekemässä tarkemman listan tarvittavista elintarvikkeista yhdessä kauppiaan kanssa. Yhdessä kauppiaan kanssa sovittiin, että ruokatarvikkeet noudetaan kaupasta tapahtumapäivänä, ennen tapahtumapaikalle lähtöä. Tapahtuman tarkempi aikataulu on kerrottu liitteessä (Liite 1).

6.2 Toteutus

Tapahtumapäivään valitsimme toimintakyvyltään ja mielen tasapainoltaan toimintaan soveltuvia asukkaita, jotka hyötyisivät mahdollisimman paljon tapahtumapäivän tavoitteista. Tapahtumapäivään valittuja asukkaita oli 10, joista kaikki olivat miehiä, sekä yksi miesohjaaja. Kävimme suunnittelemassa yksikössä asukkaiden kanssa tapahtuman toimintaa. Tapaamisilla saimme mahdollistettua asukkaiden osallisuuden ja toimijuuden toipumisorientaation näkökulmasta ottamalla heidät mukaan päivän suunnitteluun. Kävimme asukkaiden kanssa rakentavaa keskustelua siitä, mitä he haluaisivat tapahtumapäivän ohjelman sisältävän painottaen heidän omaa osallisuuttaan ja toipumistaan päivän toiminnan suunnittelussa. Saatuaamme päivän ohjelman suunniteltua, sovimme yksikönjohtajan, työntekijöiden sekä asukkaiden kanssa, että pidämme tapahtumapäivän 1. Syyskuuta 2020. Myöhemmin lähetimme tapahtumapäivästä kutsukirjeen Esperi Koti Omenapuuhun tapahtumaan osallistuville asukkaille sekä henkilökunnalle, jossa ilmeni tapahtumapäivän ajankohta, aikataulu sekä lista tarpeellisista varusteista. Etukäteen tiedottamalla, lähettämällä kutsukirjeellä, pyrimme mahdollistamaan asukkaiden sopeutumisen ja valmistautumisen tapahtumapäivään mahdollisimman hyvissä ajoin.

Tapahtumapäivämme alkoi yhteisellä palaverilla, jossa kävimme vielä läpi päivän ohjelman ja varmistuimme siitä, että meillä molemmilla oli selkeästi tiedossa mitä kummankin vastuualueena oli varmistaa ohjattujen toimien sujuvuuden. Menimme molemmat henkilöautoillamme K-Market Pihlavaan noutamaan aiemmin kauppiaan kanssa sopimamme ruokatarvikkeet. Kaupasta siirryimme autoilla Esperi Koti Omenapuuhun. Yksikössä keräsimme tapahtumaan osallistuvien asukkaiden nimet turvallisuuslomakkeelle sekä varmistimme, että kaikilla mukaan lähtijöillä oli tarpeellinen varustus kuten vaatteet sekä lääkkeet mukana. Siirryimme autoihin, joilla lähdimme siirtymään kohti tapahtumapaikkaa. Autoja oli yhteensä kolme: kaksi opiskelijoilla sekä yksikön auto, jota ajoi yksiköstä mukaan lähtenyt työntekijä. Tapahtumapaikalle päästyämme menimme tapahtumapaikan kokoontumispaikalle, jossa kertosimme mihin olimme saapuneet. Kävimme läpi turvallisuuteen liittyvät ohjeet sekä näytimme missä saniteettitilat

sijaitsevat ja määrittelimme tupakointialueen. Päivän aloitimme kahveilla sekä kastamisilla, samalla kävimme läpi vielä päivän ohjelman kuten ruokailuiden ja saunomisen ajankohdat. Päiväkahvien jälkeen kävimme asukkaiden kanssa yhdessä läpi tapahtumapaikan kuten saunarakennuksen, jalkapallokentän sekä suunnittelemaamme voimaannuttavat rastipisteet. Heti esittelykierroksella huomasimme monen asukkaan kohdalla voimaannuttavan vaikutuksen, kun esimerkiksi katselimme tapahtumapaikalla olevaa kaivinkonetta sekä traktoria. Innokkaimmat osallistujat menivätkin traktorin ohjaamoon katsomaan konetta tarkemmin. Aukkaat alkoivat selkeästi rentoutua ja muistella omia lapsuuden, nuoruuden ja aikuisuuden muistojaan vanhojen maatalouskoneiden vaikutuksesta.

Kun olimme tutustuneet ympäristöön ja paikkoihin, jaoimme miehet ryhmiin. Osa asukkaista lähti kaivamaan matoja onkikisaa varten toisen opiskelijan kanssa. He saivat etsiä sellaisia kaivuupaikkoja, mistä voisi matoja löytää – tällä tavalla asukkaiden yhteisöllisyyttä, yhteistyökykyä sekä osallisuutta saatiin viriteltyä. Matojen löydyttyä miehet aloittivat onkikilpailun oman mielenkiintonsa ja aktiivisuutensa mukaisesti. Onkimisen lomassa kävi keskusteluissa ilmi onkimisen olevan varsinkin nuorimpien miesten lempipuuhaa. Myös vanhemmat muistelivat kalastamisen antaneen heille lapsuudessa hienoja kokemuksia. He kokivat veden ja luonnon äärellä olemisen suurena voimavarana ja jaksamista lisäävänä tekijänä. Aukkaat kokivat luonnonläheisen toiminnan rauhoittavana sekä sellaisena, jolloin voi olla vain itsensä kanssa ja ajatella asioita.

Toisten onkiessa toiset asukkaat jäivät pelaamaan mölkkyä yhdessä toisen opiskelijan kanssa. Mölkyn peluussa voittajan selvittyä siirryttiin tikanheittoon. Mölkyn ja tikanheiton koettiin olevan toimintakykyä ylläpitävää toimintaa, ja asukkaat pitivät sitä mielekkäänä ja hauskana tapana liikkua. Osa asukkaista jäi tekemään suunnittelemaamme rastirataa, jonka tarkoituksena oli löytää henkistä ja voimaannuttavaa pääomaa päivän lomassa -jokainen omassa tahdissaan ja jaksamisensa mukaan. Osalla miehistä ei kuitenkaan ollut mielenkiintoa osallistua tehtävään tai toimintoihin vaan he halusivat vain nauttia luonnon rauhasta ja hienosta syyspäivästä musiikkia kuunnellen vain istuskellen ulkona ja katsellen. He kokivat tämän hienona ympäristönä rauhassa olemiseen sekä erilaisena mihin

olivat yksikössä tottuneet. Päivällisen nautimme yhdessä ulkona asukkaiden kanssa keskustellen.

Päivällisen jälkeen jatkoimme yhteislauluilla. Olimme saaneet paikalle paikallisen muusikon, joka lauloi mukanamme. Laulamisen jälkeen asukkaat olivat todella hyväntuulisia ja yhteinen laulaminen oli heille hyvin voimaannuttavaa. He kertoivat laulamisen olevan yleensä miesten kesken mieluisaa toimintaa, osallistavaa sekä voimaannuttavaa. Yhteislaulun jälkeen muutama asukas sekä toinen meistä lähtivät veneilemään, kun muut lähtivät saunaan. Saunominen tapahtui kahdessa osassa, koska kaikki eivät mahtuneet samalla keralla saunaan. Saunomisen jälkeen muutamat miehet halusivat tutustua frisbeen heittoon. He innostuivat siitä niin, että pidimme pienen leikkimielisen heittokilpailun innokkaimpien kanssa. Miehet pitivät uudesta lajikokeilusta ja suunnittelivat jopa sen jatkamista myös omatoimisesti.

Saunomisen, uimisen, veneilyn sekä frisbeen heiton jälkeen grillasimme iltapalaksi makkaraa. Iltapalan söimme ulkona, sään ollessa edelleen lämmin ja aurinkoinen. Iltapalan jälkeen oli illan viimeisen suunnitellun voimavaratehtävän vuoro. Tehtävänä jokaisella asukkaalla oli sahata henkilökohtaisesti pieni pala lautaa, johon tuli kirjoittaa oma henkilökohtainen voimavaras. Tämän jälkeen jokainen tuhosi laudanpalan heittämällä sen nuotioon palamaan. Tätä ennen kävimme keskustellen läpi asioita, jotka vievät voimia elämässä. Pohdimme, että jokaisen elämään kuuluu ikäviä ja negatiivisia asioita tai tunteita, jotka erityisesti vievät voimavaroja ja jaksamista – esimerkiksi kiire, yksinäisyys, riittämättömyys ja toivottomuuden tunteet. Yhteisöllisesti kaikki sahasivat laudanpalan ja pohtivat henkilökohtaisen voimavarkaan ja kirjoittivat sen lautaansa. Tehtävän aikana eräs asukas kertoi voimavarkaansa olevan yksinäisyys, jonka hän tunnisti vievän voimia. Jokainen pääsi tuhoamaan laudanpalansa omalla vuorollaan. Voimavarastehtävä koettiin ajatuksia herättäväksi, hyödylliseksi ja voimaannuttavaksi. Asukkaat kertoivat sen saaneen heidät ajattelemaan omaa tilannettaan ja löytämään positiivisia asioita tilanteestaan ja itsestään.

Voimavarastehtävän jälkeen siirryimme iltahartauden pariin, jonka toinen meistä piti. Iltahartaus oli selkeästi merkittävä ja pidetty toiminta. Päivän lopuksi, ennen

lähtöä, keräsimme vielä asukkailta palautteen päivästä, sekä siitä miten he olivat päivän kokeneet. Palautteen keräämisen jälkeen siirryimme jälleen autoihin ja lähdimme takaisin kohti yksikköä. Olimme yhteydessä yksikköön muutaman päivän kuluttua ja henkilökunta kertoi, että miehet olivat pitäneet kovasti päivästä. Omasta mielestämme päivä onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Jälkikäteen päivän onnistumista pohtiessamme kiinnitimme huomiota asioihin, jotka olivat haastavia. Osalle asukkaista toimintaan osallistaminen oli haastavaa, joten olisimme voineet esimerkiksi haastaa asukkaita enemmän osallistumaan rastitehtävään, koska toisilla vapaaehtoinen osallistuminen ei onnistunut lainkaan ja he tyytyivät vain olemiseen. Tässä olisi voinut toimia enemmän ohjaten, ollen jämäkämpi ja panostamalla enemmän ohjaamiseen ja sitä kautta saada heitä osallistumaan paremmin. Suurin osa kuitenkin osallistui mielellään johonkin tarjolla olevaan aktiviteettiin, vaikkakin joku saattoikin jäädä välistä.

6.3 Palaute

Kyselylomakkeen käyttö menetelmänä on tapa kerätä tutkimustietoa tutkittavasta ilmiöstä, jolloin kyselylomake on mittausvälineenä, jolla tutkitaan tutkittavaa ilmiötä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, s. 114–115). Kyselylomake on tutkimusväline, jonka avulla kyselijä mittaa vastaajien mielipidettä tai osallistumista kyseisen tutkimukseen. Kyselylomake voidaan antaa kasvotusten tai lähettää esimerkiksi jälkikäteen postin kautta. Kyselylomakkeella kohderyhmä saa ilmaista mielipiteensä tapahtuman organisoimisesta ja erilaisista toiminnoista, joita tapahtumassa on käyty läpi. Kyselylomakkeen haasteita ovat muun muassa ovatko kysymysten asettelut oikeanlaisia suhteessa tutkittavaan ilmiöön, ja ovatko ne ymmärrettäviä ja kohderyhmälle sopivia. Kyselytutkimuksen eli niin sanotun määrällisen tutkimuksen lisänä käytetään tilastollista tutkimusta, jossa kysymykset on laadittu kirjallisena, mutta vastaukset annetaan numeraalisesti. Tällä tavalla saadaan vastaukset tilastolliseen muotoon analysoitavaksi. Kyselylomakkeessa voi olla lisänä vielä sanallinen osio, joka on täydentämässä vastauksen antia. (Vehkalahti 2019, s. 11–13.)

Tapahtumapäivänä keräsimme palautetta toteutuksesta kyselylomakkeilla. Lomakkeissa on kysymyksiä, jotka laadittiin opinnäytetyön teoriaosan mukaisesti. Kysymykset liittyivät toipumisorientaation voimavaroihin, osallisuuden kokemiseen ja tehtävien herättämiin tunteisiin sekä yleiseen ilmapiiriin ja päivän organisointiin. Kysymykset toteutettiin monivalintakysymyksin asteikolla 1–5: eri mieltä – en osaa sanoa-samaa mieltä - tavalla. Lisäksi osallistujilla oli mahdollisuus kertoa vapaasti kokemuksestaan. (Liite 2.)

Palautekysymyksiä vastauksista laadittiin taulukko, jonka avulla analysoimme tapahtumapäivän onnistumisen.

TAULUKKO 1. Palautekyselyn tulokset

Kysymys	Erittäin huonosti	Huonosti	Eos	Hyvin	Erittäin hyvin
1.	0	4	4	1	0
2.	0	0	4	5	0
3.	0	0	1	3	5
4.	0	1	4	3	1
5.	2	1	4	3	1
6.	1	3	2	1	2
7.	0	0	6	3	0
8.	0	1	1	7	0
9.	0	3	3	2	1
10.	0	0	1	4	4
	3	13	30	30	14

Ensimmäinen kysymyksemme koski *uusien tunnesanojen löytämistä*. Vastauksia kysymykseemme tuli kaikilta tapahtumapäivän osallistujilta yhdeksän. Vastauksitamme neljä koki, että heidän oli ollut **vaikea** löytää uusia tunnesanoja kuvaamaan tunteitaan yleisesti. Neljä vastaajista **ei osannut sanoa** oliko tunnesanoja helppo löytää. Yksi vastaajista koki tunnesanojen löytämisen **helpoksi**.

Tuloksesta voimme päätellä, että tunnesanojen käsitteleminen, löytäminen tai kysymyksen ymmärtäminen ei ollut osallistujille mielekästä tai helppoa.

Toisessa kysymyksessä käsitelimme *osallisuuden tunnetta*. Yli puolet vastaajista koki yhteenkuuluvuuden tunnetta ja osallisuutta tapahtumapäivässä. Tästä voisimme päätellä, että nämä henkilöt olivat kiinnostuneita osallistumaan päivän ohjelmaan ja kokivat oman osallisuutensa **merkityksellisenä**. Neljä vastaajista ei osannut sanoa miten merkittävänä he kokivat osallisuutensa päivässä. Tämä saattaa merkitä, että heille ei ollut niin suurta merkitystä osallisuuden tunteella tai että kysymyksemme jäi epäselväksi heille.

Kolmantena kysymyksenä selvitimme, kokivatko osallistujat päivässä olleen *riittävästi tekemistä*. Yli puolet koki aktiviteetteja olleen **erittäin hyvin**. Kolme henkilöä vastasi tekemistä olleen hyvin ja yksi vastaajista ei osannut sanoa. Päätelimme vastausten pohjalta, että osallistavaa aktiviteettia päivässä oli riittävästi.

Neljäntenä kysymyksenä selvitimme, olivatko osallistujat kokeneet *yhteenkuuluvuuden tunnetta* toisiin osallistujiin päivän aikana. Tässä kysymyksessä neljä **ei osannut sanoa** mielipidettään, kolme vastaajista koki, että sosiaalista kanssakäymistä oli **hyvin** ja yksi vastaajista vastasi kokeneensa yhteenkuuluvuuden tunnetta **erittäin hyvin**. Yksi vastaajistamme oli kokenut, että yhteenkuuluvuuden tunnetta toimintapäivässä ei syntynyt. Tulosten perusteella pohdimme mitä tapahtumassa olisi voinut tehdä toisin tai oliko kysymyksemme ymmärrettävässä muodossa. On myös mahdollista, että osallistujat kokivat yhdessä olemisen hankalana eikä heille ole luontaista viettää kokonaista päivää yhdessä muiden kanssa.

Viidentenä kysymyksenä selvitimme osallistujien kokemuksia rastisuunnistuksen *voimaannuttavasta* merkityksestä. Vastaajista kolme koki rastisuunnistuksen **huonona** tai **erittäin huonona**. Neljä osallistujista **ei osannut sanoa** ja kaksi koki sen **hyvänä** tai **erittäin hyvänä**. Vastausten hajonnasta voisi päätellä, että rastisuunnistuksen hengellinen merkitys ei kohdannut osallistujia, vaan heille hengellinen elämä ei ole ehkä niin merkityksellistä kuin taas kahdelle toimintapäivässä olleelle oli. Vastauksissa ilmeni myös, että rastia ei ollut ehditty tehdä

oikeaoppisesti, mikä vaikuttaa vastausten luotettavuuteen. Tässä myös ohjauksen määrä sekä laatu olisi voinut olla parempi.

Kuudentena kysymyksenä selvitimme uusien *voimavarojen* löytämistä päivän aikana. Neljä osallistujista koki, ettei ollut löytänyt uusia voimavaroja. Kolme osallistujaa vastasi löytäneensä uusia voimavaroja **hyvin** ja kaksi vastaajista **ei osannut sanoa**. Vastauksista voimme päätellä, että voimavara käsitteenä saattaa olla hankala ymmärtää tai ajatella mitä voimavaroja päivästä saattoi löytää. Kysymyksessä käytetty käsite saattoi siis vaikuttaa tulokseen. Tämä kysymys olisi voinut olla ymmärrettävämmässä muodossa.

Seitsemäntenä kysymyksenä selvitimme *toivon tunteen* löytämistä. Vastanneista kuusi **ei osannut sanoa** ja kolme koki löytäneensä toivon tunteita **hyvin** päivän aikana. Vastauksien perusteella voidaan todeta, että kysymyksen muoto saattoi olla hankalasti ymmärrettävä tai toivo-sanana merkitys vastaajalle vieras.

Kahdeksantena kysymyksenä selvitimme *kokemuksia kuulemiseksi tulemisesta* päivän aikana. Vastaajista seitsemän koki tulleen **hyvin** päivän aikana kuulukuksi, yksi vastaajista **ei osannut sanoa** oliko tullut kuulukuksi riittävästi ja yksi koki tulleen **huonosti** kuulukuksi. Vastauksista voidaan päätellä, että onnistuimme luomaan helposti lähestyttävän sekä avoimen ilmapiirin, jossa osallistuja on uskaltanut tuoda esiin omia ajatuksiaan sekä asioitaan. Kuulluksi tulemisen merkitys on suuri ihmisen elämässä. Yksi tavoitteista oli osallistujien kuunteleminen.

Yhdeksäntenä kysymyksenä selvitimme *voimaantumisen* kokemuksia päivän aikana. Kolme vastaajista koki **hyvin** tai **erittäin hyvin** voimaantumisen päivän aikana, kolme **ei osannut sanoa** ja kolme osallistujista vastasi, **ettei ollut kokenut** voimaantumisen tunnetta. Vastaukset olivat ristiriitaisia päivän aikana käytyihin keskusteluihin nähden, ja ehkä tässä kysymyksessä sanan merkityksen avaaminen olisi auttanut ymmärtämään sen merkityksen ymmärtämistä.

Viimeisenä, kymmenentenä kysymyksenä selvitimme päivän ohjelman *mielekkyyttä* osallistujilta. Kahdeksan vastaajista koki päivän olleen **erittäin** mielekäs ja mukava tapahtuma, yksi vastaajista **ei osannut sanoa** oliko kokemus päivästä

mieluisa. Tuloksesta voimme päätellä, että tapahtumapäivämme yksi tärkeä osa-alue oli onnistunut. Osallistujilla oli mielekästä tekemistä ja sitä oli riittävästi.

Tuloksista päätelemme, että osallistujat kokivat päivän hyvin positiivisesti ja heillä oli riittävästi tekemistä. Tekemiset loivat osallisuuden ja yhteen kuulumisen tunteita. Tämä oli osallistujille selkeästi voimaannuttava puoli tapahtumassa. Päivän onnistunut toiminnallisten menetelmien käyttö olivat osa tapahtuman tavoitetta. Tosin rastitehtävien osuus jäi osallistujilta odotettua laimeammaksi, mikä saattoi johtua ohjaajien eli meidän panostuksestamme ohjata heitä rasteille. Osa osallistujista ei halunnut osallistua mihinkään yhteiseen tekemiseen vaan tyytyi vain nauttimaan paikan rauhallisuudesta ja tarjoiluista.

Kyselyssämme tuli vain kolme vastausta sarakkeeseen **erittäin huonosti**, ja **huonosti** tai **ei osaa sanoa**. Nämä vastaukset liittyvät kysymyksiin 5 (*Koitko rasisuunnistuksen voimaannuttavaksi?*) ja 6 (*Löysitkö uusia voimavaroja?*). Pohdimme, olivatko termit ”voimaannuttava” ja ”voimavarat” ymmärrettäviä käsitteitä osallistujille.

Kysymykset 2 (*Koitko osallisuutta?*) ja 7 (*Koitko, että löysit tänään toivoa?*), koskivat osallisuutta ja toivoa saivat eniten **erittäin hyvin** vastauksia. Osallistujat löysivät päivästä positiivista kokemusta. Toivo onkin yksi merkittävimmistä asioista toipumisessa.

Kysymykset 3 (*Oliko päivässä riittävästi tekemistä?*) ja 10 (*Koitko tekemiset mieluisina?*) saivat eniten vastauksia **erittäin hyvin** -sarakkeesta. Molemmat kysymykset liittyivät päivän tekemisiin. Päivän aktiviteetit koettiin onnistuneimmiksi ja mielekkäimmiksi.

Kysymys 8 (*Kuunneltiinko sinua riittävästi?*) liittyi osallistujien kuuntelemiseen. Tässä 8 osallistujaa vastasi **hyvin** sarakkeeseen. Tämä kertoo siitä, että osallistujia kuunneltiin riittävästi, sillä heillä oli positiivinen kokemus kuulluksi tulemisesta, mikä on myös tärkeä osa toipumista mielenterveyskuntoutuksessa.

Tapahtuman palautteissa sanottua:

Suuret kiitokset järjestäjille. Päivä oli antoisa. Sain voimia uuteen päivään, onnea ja menestystä opiskeluunne. Olette oikealla alalla. Hyvää syksyä. Kiitos.

Oli mukava päivä. Kiitos suuresti teille.

Hyvä järjestely.

Erittäin hyvin järjestetty.

Tunnelma oli hyvä. Ruoka ja kahvi maittoivat. Hengellinen puoli tuli hyvin hoidettua.

Mukava päivä. Hyvää tekemistä.

Samantyylistä lisää.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Opinnäytetyön toteutustapa valikoitui toiminnalliseen opinnäytetyöhön sen vuoksi, että halusimme tehdä jotain konkreettista, näkyvää sekä hyödyllistä toimintaa, jossa valitsemamme kohderyhmä olisi vahvasti mukana. Työelämälähtökohtainen lähestymistavan valitseminen oli siis opinnäytetyömme kannalta luontevaa. Toisella meistä oli suhteita kyseiseen yksikköön aikaisemman työharjoittelujakson kautta, ja niiden avulla saimme hyvät lähtökohdat opinnäytetyömme aloitusta varten. Teimme Esperin Koti Omenapuun kanssa yhteistyösopimuksen, jossa sovimme, että opinnäytetyömme on toiminnallinen työ, joka soveltuisi heidän tarpeisiinsa. Sovimme, että kaikki ne asiat, jotka liittyisivät heidän asiakkaisiinsa, käsiteltäisiin salassapito- ja tietoturvaohjeiden mukaan. Sovimme että tapahtuma järjestettäisiin toipumisorientaatiota tukevan toiminnan mukaisesti.

Teoriaosuutta ja tapahtuman suunnitelmaa tehdessämme olimme säännöllisesti yhteydessä yksikön johtajaan ja ohjaajiimme, koska tällä on merkitystä opinnäytetyömme uskottavuuden kanssa. Sillä kenttäkontakteilla, muistiinpanoilla ja haastattelemalla Esperin Koti Omenapuun yksikön johtajaa, saavutimme opinnäytetyössämme uskottavuutta. (Janhonen & Nikkonen, 2001, s. 72–73.) Opinnäytetyömme raporttia tehdessä olimme yhteydessä Esperin Koti Omenapuun johtajaan sekä ohjaajiimme toistuvasti ja he antoivat palautetta opinnäytetyöstämme, jotka huomioimme tehdessämme opinnäytetyöraporttia. Lisäksi kävimme läpi huolellisesti palautekyselyn tulokset ja peilasimme niitä opittuun teoriaan. Tämä auttoi meitä analysoimaan omaa onnistumistamme tapahtuman merkityksen arvioinnissa.

Selvitimme mitä teoriakäsitteitä toipumisorientaatio sisältää. Kun etsimme tutkittua tietoa liittyen opinnäytetyöhön, olimme yhteydessä työelämäkumppaniimme ja suunnittelimme tapahtumapäivää heidän kanssaan. Teoriaosaa

rakentaessamme pohdimme mielenterveyden ja päihteiden merkitystä ihmiselle, kun kaikki asiat eivät aina mene niin kuin on suunnitellut. Monella mielenterveys- ja päihdekuntoutujalla on hankala menneisyys. Keskusteluissa tapahtumassa kävi ilmi, että monella oli kuitenkin ollut niin sanottu normaalielämä, kunnes elämässä oli tapahtunut jotain, mikä on saanut heidät käyttämään päihteitä. Pitkään jatkuneesta päihteiden käytön takia heille oli tullut myös erilaisia mielenterveyden ongelmia.

Oli merkityksellistä tutustua tilastotietoihin mielenterveyden kannalta ja nähdä, kuinka paljon Suomessa on mielenterveyden kanssa painivia ihmisiä. Tämän tiedon omaksumisella oli merkittävä vaikutus siihen, että halusimme omalla panoksellamme tehdä jotain kuntoutujien hyväksi. Samalla opimme teorian kautta voimavaralähtöisyydestä, osallisuuden merkityksestä ja ryhmätoiminnan dynamiikan tärkeydestä.

Teoriatietoa kerätessämme huomasimme, että mielenterveyskuntoutujiin sekä toipumisorientaatioon liittyvää teoria- ja tutkimustietoa on saatavilla runsaasti, joten rajasimme huolellisesti tarvitsemaamme aineistoa mieltien mikä hyödyttäisi meitä eniten aiheessamme. Teimme aikataulun suunnitelmamme etenemiseksi ja jaoimme molemmille omat alueet sekä työtehtävät. Sovimme säännölliset tapaamiset, joissa kävimme yhdessä läpi valittuja materiaaleja ja käytettävää aineistoa sekä sovimme molemmille kirjoittamisen alueet. Tapaamisten välissä kumpikin opiskelijoista työstä opinnäytetyötä tapaamisissa sovitulla menetelmillä.

Kun teoriaosuus oli valmis, siirryimme varsinaisen tapahtuman suunnitteluun, jossa kävimme tapahtumaan liittyviä keskusteluja yksikön johtajan kanssa. Nämä keskustelut olivat tärkeitä, jotta onnistuisimme tapahtuman suunnittelussa. Samalla tutustuimme yksikön henkilökuntaan ja kuntoutujiin, mikä myös auttoi meitä tapahtuman suunnittelussa.

Tavoitteenamme oli luoda osallistujille mieleenpainuvia kokemuksia sekä saada kokemusta toimintapäivän järjestämisestä jollekin kuntoutujaryhmälle. Vallitsevan COVID-19-pandemian aiheuttama tilanne kevään 2020 aikana oli estänyt suurimmaksi osaksi kaikki kuntoutujien osallisuutta tukevat toiminnot, joten

halusimme osaltamme mahdollistaa heille päivän, jolloin valitsemamme kuntoutujaryhmä sai kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä uskoa tulevaisuuteen.

Päätimme, että voisimme järjestää mielenterveyskuntoutujille kokemusrikkaan päivän luonnon äärellä. Luonnon vaikutus ihmisille on voimaannuttava ja luonto ympäristönä rauhallisuutta tuova elementti. Tapahtumaa suunnitellessa päätimme ottaa mielenterveyskuntoutujia mukaan tapahtuman järjestämiseen, mikä vahvistaisi heidän toimintakykynsä tukemista, osallisuuttaan ja yhteisöllisyyden tunnettaan, sekä pystyimme ottamaan työhömme toipumisorientaation näkökulman. Tapahtumapäivä oli suunnattu yksikön miehille, tämän johtui siitä, että keskusteltuamme yksikön johtajan kanssa tuli esille, että yksikössä ei ole ollut pelkästään miehille suunnattua toimintaa pitkään aikaan, joten tapahtumapäivä voisi olla osa yksikön miestyötä. Toinen näkökulma tähän oli, että ryhmädynamiikka toimisi paremmin, kun osallistujina olisi vain miehiä, sillä osa miehistä on hiljaisia ja eristäytyviä, joten yksikön naispuoliset olisivat voineet viedä tilan heiltä. Kolmanneksi meidän olisi pitänyt saada yksiköstä toinen ohjaaja mukaan, joka olisi ollut samaa sukupuolta naisten kanssa ja se ei ollut mahdollista. Tapahtumassa pyrimme olemaan tasavertaisia toimijoita heidän kanssaan. Esimerkiksi onkikipailuun tarkoitettussa matojen etsimisessä osallistujat hakivat itse paikan ja kaivoivat madot. Suunnitteluvaiheessa toimimme kuntoutujille esille, että jokainen osallistuisi omien voimavarojensa mukaisesti eikä tapahtumassa olisi mitään niin ylivoimaista, mikä estäisi heitä osallistumasta. Rastitehtävät suunnittelimme niin, että jokaisen olisi mahdollisimman helppo toteuttaa ne fyysisesti. Kuitenkin kävi niin, että kaikki eivät toteuttaneet rastitehtäviä tai osallistuneet kaikkiin toimintoihin. Pohdimme asiaa jälkeenpäin ja päädyimme siihen, että ohjaamisemme olisi voinut olla johdonmukaisempaa. Laulaminen ja yhteinen loppuhartaus koettiin hyvin voimaannuttavaksi tekijäksi. Voimavarastehtävässä he itse sahasivat puunpalansa ja veivät kirjoittamansa voimavarkaan poltettavaksi. Tämä tehtävä oli rastitehtävistä selvästi antoisin, ja ohjaus otettiin hyvin vastaan, käytännön tasolla voimavarastehtävä koettiin myös positiivisena.

Selkeä työtehtävien jakaminen osoittautui äärimmäisen tärkeäksi toimintapäivämme onnistumisen kannalta. Selkeällä suunnitelmalla loimme turvallisuuden tunteen niin kuntoutujille kuin meille itsellemme. Turvallisuussuunnitelmassa

otimme huomioon erilaiset riskitekijät toimintapäivässä: esimerkiksi mahdolliset tapaturmat, sairaskohtaukset sekä allergiat. Otimme suunnitelmassa myös huomioon mahdolliset riskit, esimerkiksi tulipalon suhteen varmistamalla kohteesta löytyvien alkusammutusvälineiden toimivuuden sekä saatavuuden. Tapahtumapäivä suunniteltiin toteutettavaksi ulkona, mutta otimme myös huomioon säävarauksen, ja siksi myös sisätilat oli suunnitellusti valmisteltu käyttöön.

Tapahtuman jälkeen havaitsimme, että ennakoon tehdyt toimenpiteet, kuten osallistujien varhainen tiedottaminen sekä ohjeistaminen toimintapäivään, olivat tärkeitä kuntoutujien mielentilan ja vastaanottavaisuuden vuoksi. He olivat saaneet rauhassa valmistautua kyseiseen päivään, minkä vuoksi epävarmuuden sekä turvattomuuden tunne oli päivän aikana minimoitu. Tapahtuman huolellinen suunnittelu sekä tapahtumapaikan valmiiksi laittaminen edeltävinä päivinä osoittautuivat erittäin tärkeäksi tapahtumapäivän sujumuuden kannalta. Näin myös me opiskelijat pystyimme keskittymään kokonaisvaltaisesti asukkaiden ohjaamiseen sekä heidän kanssaan yhteiseen tekemiseen. Havaitsimme, että osallistujat olivat tyytyväisiä tapahtumapäiväämme. Tämänkaltaisia tapahtumia voidaan toistaa ja kehittää mielenterveyspalveluissa kohderyhmää vaihdellen monipuolisesti.

7.2 Oma oppiminen

Jotta voisimme ymmärtää mielenterveys- ja päihdekuntoutujia, oli hyvä perehtyä ammatillisesta näkökulmasta käsitteisiin, jotka liittyvät toipumisorientaatioon. Käsitteitä on runsaasti ja jokaisella on oma tarkoituksena kuntoutuksen näkökulmasta. Tapahtuman suunnitteluvaiheessa opinnäytetyön aiheen teoriaan perehtymien antoi meille ymmärrystä siitä, mitä toipumisorientaatio on. Osallistujien osallistaminen mukaan ja vuorovaikutus heidän kanssaan tasavertaisina toimijoina suunnittelussa oli jo itsessään oppimista. Sen miettiminen, miten teoria ja käytäntö saadaan toimimaan, asetti meille haasteen: minkälaisia tehtäviä tai toimintoja meidän pitää luoda, että teoria ja käytäntö kohtaisivat? Tapahtumapäivän edetessä huomasimme, että tämä tavoite ei toteudu kaikkien osallistujien kohdalla. Ne osallistujat, jotka olivat motivoituneet päivään ja omaan toipumiseensa, olivat innostuneita osallistumaan, kun taas niitä, jotka eivät olleet motivoituneita,

ei saatu liikkumaan eikä osallistumaan. Tämä kuitenkin heille suotiin, olivathan he ainakin lähteneet mukaan. Tässä kohdin me ohjaajina olisimme voineet pyrkiä tehokkaampaan ohjaukseen ja motivointiin. Tämä tuli esille työmme tuloksissa runsaina ”en osaa sanoa” -arvioina. Kun myöhemmin otimme yhteyttä yksikköön, saimme kuitenkin kuulla, että siellä oltiin erittäin tyytyväisiä tapahtumaan.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkäkestoinen ja haastava prosessi, jonka eri vaiheiden työstäminen on ollut mielenkiintoista ja opettavaista. Olemme tyytyväisiä siihen, että löysimme itseämme kiinnostavan aiheen sekä opinnäytetyön mallin toiminnallisena opinnäytetyönä. Tapahtuman suunnittelu ja toteuttaminen on tuonut vaihtelua teoriaosuuden tekemiseen. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet tiedonhankinnassa sekä oppineet arvioimaan lähteiden luotettavuutta ja etsimään tietoa erilaisia menetelmiä käyttäen. Prosessin aikana aikataulujen yhteensovittaminen oli ajoittain hankalaa, koska työskentelimme eri aikaan. Tässä korostui muun muassa se, että selkeä työnjako ja suunnittelu siitä, mitä kumpikin tekee seuraavaan tapaamiseen mennessä, oli prosessin etenemisen kannalta tärkeää. Kokonaisuudessaan projektin tekeminen yhdessä tuntui varsin luonnikkaalta ja molempien tekijöiden parhaat ominaisuudet ja vahvuudet pystyttiin hyödyntämään tehokkaasti opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyön prosessin aikana tulimme usein pohtineeksi, kuinka tärkeää mielenterveyskuntoutujille olisi luoda yhteisöllisyyttä tukevaa sekä toipumisorientaatiota edistävää toimintaa. Mielestämme mielenterveyskuntoutujien asumisyksiköissä tulisi olla säännöllistä viriketoimintaa sekä erilaista yhteisöllisyyttä tukevaa toimintaa – esimerkiksi eri vuodenaikoina toteutettavat luontoretket, erilaisin menetelmin tehtävää toimintaa kuten valokuvaamista tai musisointia sekä yhdessä tehtäviä arkisia asioita. Myös yhteistä harrastustoimintaa tulisi lisätä. Saimmekin prosessista ajatuksen, että mielenterveyskuntoutujille voisi organisoida salibandyyn esimerkiksi harrastesarjan, johon osallistuisivat erilaiset mielenterveyspalveluita tuottavat yksiköt sekä kolmannen sektorin palveluita tuottavat tahot. Sarjaa pelattaisiin säännöllisin väliajoin ja kausi päättyisi loppuhuipenuksena turnaukseen, jossa yhteisöllisyys korostuisi esimerkiksi yhteisenä illanviettona kaikkien osallistujien kesken. Tämänkaltaisen toiminta edistäisi mielenterveyskuntoutujien fyysistä, psyykkistä, sosiaalista sekä kognitiivista toimintakykyä.

Haasteena tämänkaltaisen urheilusarjan toteutumisessa on mielenterveyskuntoutujien motivaation ylläpitäminen peleihin ja harjoituksiin osallistumiseen. Mielenniinnon ja motivaation ylläpitämiseen tarvittaisiin paljon aktiivista henkilökuntaa sekä aikaa valmisteluun ja toteutukseen.

Tapahtuman organisoinnissa oli yllättävän paljon tekemistä. Esimerkiksi pelkäättään jo ruokahuolto vaatii paljon suunnittelemista, jotta osasimme varata riittävästi ruokaa mukaan sekä erilaiset ruokavaliot tulivat myös huomioitua. Ajattelimme suunnitelman alkuvaiheessa, että toteutamme ruokahuollon itse, mutta päädyimme ulkoistamaan ruokavalmistelut, jotta meille jäisi enemmän aikaa toimintapäivänä yhteiseen tekemiseen.

Prosessin aikana meille tuli myös ajatus liiketoimintaideasta, jossa tuotettaisiin palveluna erilaisia elämyksellisiä seikkailukokemuksia mielenterveyskuntoutujille: esimerkiksi luontoon liittyviä toiminnallisia retkipäiviä. Liiketoimintaideamme käytännöntasolla voi olla realistinen, mutta kustannuskysymykset nousevat esiin, sillä kuka kustantaa mielenterveyskuntoutujien virkistyspäiviä? Erilaiset sosiaali- ja terveysalan säästötoimet kohdentuvat juuri ajatuksemme kaltaisiin ostopalveluihin, joten liikeidea on tällä hetkellä epärealistinen. Kuitenkin tulevaisuudessa toivottavasti myös mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin panostetaan virkistystoiminnan ja toipumisorientaatiota tukevien tapahtumien ja erilaisten päivien avulla.

LÄHTEET

- Esperi Hoivakoti Omenapuu. (i.a.). *Esittely*. Saatavilla 21.1.2021
<https://www.esperi.fi/hoitokodit-mielenterveys-ja-paihdekuntoutu-jille/esperi-hoitokoti-omenapuu-pori>
- Esperi Hoivakoti Omenapuu. (i.a.). *Sosiaalipalvelujen omavalvontasuunnitelma*. Saatavilla 21.1.2021 <https://www.esperi.fi/hoitokodit-mielenterveys-ja-paihdekuntoutujille/esperi-hoitokoti-omenapuu-pori/esitteet-materiaalit>
- Findikaattori. *Itsemurhat*. (2019). Saatavilla 20.5.2020. <https://findikaattori.fi/fi/10>
- Helmijoki, S. (2018). *"Kyllä joku päivä siihen määränpäähänsä päätyy": asiakkaiden tuottamat diskurssit omasta toipumisprosessistaan mielenterveyskuntoutuksessa kolmannella sektorilla*. [Pro gradu -tutkielma: Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta, sosiaalityö]. Saatavilla 22.1.2021 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103173/1522860075.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Honkala, E. (2017). *Mitä on toipumisorientaatio?* Saatavilla 31.3.2020
<https://mielenterveyshelmi.fi/blogi/vaikuttava-mieli/mita-on-toipumisorientaatio/>
- Huhtinen-Hilden, L., & Isola, A.-M., (2018). Teoksessa L. Huhtinen-Hildén & M. Lamppu (toim.) *Odottamattomia aarteita – Ilmaisua, leikillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä* (s. 8–12). Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavilla 11.5.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018_huhtinen_hilden_lamppu_odottamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Inno-kylä. (i.a.). *Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa*. Saatavilla 22.1.2021 <https://innokyla.fi/fi/kokonaisuus/recovery-toimintaorientaatio-mielenterveyspalveluissa>

- Isometsä, E. (2020). *Kaksisuuntainen mielialahäiriö*. Lääkärin käsikirja. Duodecim Terveysportti. Saatavilla 21.1.2021 <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/ykt00846/search/isomets%C3%A4>
- Janhonen, S., & Nikkonen, M. (2001). *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. WSOY.
- Järvinen, M. (2019). *Toipumisorientaatio mielenterveys- ja päihdetyössä Porissa. Ideasta paradigmaksi -> toipumisorientaatio toimintaa suunnatamassa*. Psykososiaaliset palvelut. Porin perusturva. Saatavilla 9.6.2020
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwifga-byksPpAhXJcJoKHV4cCuEQFjAAegQIARAB&url=https%3A%2F%2Ftoipumisorientaatio.fi%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F08%2FToipumisorientaatio-Porissa-Matti-J%25C3%25A4rvinen-Kotka-7.11.2018.pdf&usq=AOv-Vaw3Y_eZkHpSRNYiqg_gUvktB
- Kankkunen, P., Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). *Tutkimus hoitotieteessä*. Sanoma Pro Oy. Helsinki
- Kela. (2020). *Mielenterveyden häiriöistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä*. Saatavilla 19.1.2020 https://www.kela.fi/ajankohtaista-tilastot/-/asset_publisher/S7FocUefTr02/content/mielenterveyden-hairioista-johtuvien-sairauspoissaolojen-kasvu-jatkuu-jyrkkana
- Kela. (29.1.2020). *Mielenterveyden häiriöistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä*. Saatavilla 20.5.2020
https://www.kela.fi/ajankohtaista-tilastot/-/asset_publisher/S7FocUefTr02/content/mielenterveyden-hairioista-johtuvien-sairauspoissaolojen-kasvu-jatkuu-jyrkkana
- Koivisto, K. (2018). *Mielenterveys voimavarana ja miten mielenterveyttä edistetään*. ePooki: Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut. Oulun ammattikorkeakoulu. Saatavilla 4.5.2020
<http://www.oamk.fi/epooki/2018/mielenterveys-voimavarana-ja-miten-mielenterveytta-edistetaan/>

- Koskisuus, J. (2004). *Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on?* Helsinki. Edita.
- Kostilainen, H., & Nieminen, A. (2018). *Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. (2010). *Mielenterveyshoitotyö*. Porvoo. WSOY PRO Oy.
- Kähkönen, S. (i.a.). *Hyvinvointiryhmien ohjaajan käsikirja*. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Saatavilla 21.1.2021
https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvointiryhmien_ohjaajan_kasikirja.pdf
- L 050/2018. Tietosuojalaki 1050/2018. Saatavilla 21.1.2021 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20181050>
- L 116/1990. Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Saatavilla 13.4.2020
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- L 22.4.1999/530. Kokoonlumislaki 22.4.1999/530. Saatavilla 21.1.2021
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990530#L1P>
- L 29.4.2011/379. Pelastuslaki 29.4.2011/379. Saatavilla 31.3.2020
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110379>
- L 497/2003. (2003). Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä 497/2003. 1 luku 3§. Saatavilla 22.1.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030497>
- Mielenterveyden keskusliitto. (i.a.). *Voimavaravalmennuksen työkirja*. Saatavilla 4.5.2020 https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavarat_ki_kevyt.pdf
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Kuntoutuksella on tavoite*. Saatavilla 22.1.2021
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/kuntoutuksella_on_tavoite.aspx
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Kuntoutuksesta on hyötyä*. Saatavilla 22.1.2021
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/kuntoutuksesta_on_hyotya.aspx
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Monenlaista kuntoutusta*. Saatavilla 22.1.2021
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/monenlaista_kuntoutusta.aspx

- Mielenterveystalo. (i.a.). *Tietoa mielenterveyskuntoutuksesta*. Saatavilla 22.1.2021 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/default.aspx
- Mieli. Suomen Mielenterveys Ry. (i.a.). *Hyvän mielen tietopankki*. Saatavilla 13.4.2020 <https://www.mielenterveysseurat.fi/tampere/mielen-hyvinvoinnin-omahoito/mielen-hyvinvoinnin-tietopankki/>
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Asuminen*. Saatavilla 22.1.2021 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/asuminen.aspx>
- Nordling, E., Järvinen, M., & Lähteenlahti, Y. (2015). Toipumisorientaatio hoidon ja kuntoutuksen viitekehystenä. Teoksessa A. Partanen, J. Moring, V. Bergman, J. Karjalainen, M. Kesänen, J. Markkula, M. Marttunen, S. Mustalampi, E. Nordling, T. Partonen, P. Santalahti, P. Solin, T. Tuulos, S. Wuorio. *Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015 Miten tästä eteenpäin?* (s. 133–141). Työpaperi 20/2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 31.3.2020 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129592/URN_ISBN_978-952-302-538-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Raamattu. (1992). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Suomen Pipliaseura.
- Raivio, H. (2018). *Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta. Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta*. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishanke (SOSKU)2015-2018 loppuraportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 19.5.2020 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Solin, P. (16.6. 2020). *Positiivinen mielenterveys*. Saatavilla 22.1.2021 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. (21.8.2020). *Depressio*. Käypähoito suositus. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. Saatavilla 21.1.2021

<https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/hoi50023/search/iso-mets%C3%A4>

Suomen Evankelis-luterilainen kirkko. (i.a.). *Osallisuus*. Saatavilla 3.9.2020

<https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/sosiaalinen-hyvinvointi-ja-ihmissuhteet/osallisuus>

Suomen Mielenterveysseura Ry. (i.a.). *Voimaa toivosta ja sitkeydestä*. Saata-

villa 9.6.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/voimaa-toivosta-ja-sitkeydest%C3%A4>

Suvisaari, J., Perälä, J., Viertiö, S., Saarni, S., Tuulio-Henrikson, A., Partti, K.,

Saarni, S., Suokas, J., & Lönnqvist, J. (2012). *Psykoosien esiintyvyys ja alueellinen vaihtelu Suomessa*. *Lääkärilehti* 9/2012 vsk 67 s. 677–683. Saatavilla 18.5.2020

<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/psykoosien-esiintyvyys-ja-alueellinen-vaihtelu-suomessa/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). *Osallisuus*. Saatavissa 19.5.2020

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). *Itsemurhien ehkäisy*. Saatavilla

21.5.2020 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/itsemurhien-ehkaisy>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). *Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät*. Saatavilla 21.1.2021

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

Tuominen, L., & Salokangas, R. (22.5.2020). *Skitsofrenia*. Lääkäriin käsikirja.

Duodecim. Saatavilla 22.1.2021

<https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/ykt00840/search/skitsofrenia>

Vehkalahti, K. (2019). *Kyselytutkimukset, mittari ja menetelmä*. Helsingin yli-

opisto. Saatavilla 10.9.2020 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LIITE 1. Tapahtuman ohjelma

MIESTEN PÄIVÄ eli Äijäilta 1.9.2020

12.30 LÄHTÖ

13.30 SAAPUMINEN PAIKALLE

13.45 KAHVIT

14.00 TOIMINTA

onkikilpailu, tikanheitto, rastisuunnistus, mölkky (Pasi ja Jussi)

(tikanheittoa tunnesanojen metsästyksessä. Post-it lapuille kirjoitetaan erilaisia tunne sanoja, jotka kiinnitetään seinälle. Heitetään tikkoja niihin (punaisilla lapuilla on negatiivisia sanoja ja vihreillä positiivisia, mietitään mitä ne voivat kertoa heittäjälle ja missä tilanteessa)

16.30 PÄIVÄLLINEN (Pasi)

17.00 TOIMINTA JATKUU

(voimavaratehtäviä/keskustelua/yhteislaulua) (Pasi Ja Jussi)

(elämän voimavarkaan kirjoittaminen puupalaan ja sen vieminen saunapesään tai grilliin)

18.00 VENEILY (Jussi) SAUNA (Pasi)

19.30 ILTAPALA samalla palaute kyselyn tekeminen

20.00 ILTAHARTAUUS ja palautteen keräys (Pasi)

20.30 LÄHTÖ TAKAISIN

LIITE 2. Palautelomake

PALAUTE LOMAKE

Vastaa alla oleviin kysymyksiin. 1=erittäin huonosti, 2=huonosti, 3=en osaa sanoa, 4=hyvin, 5=erittäin hyvin. **YMPYRÖI VASTAUKSESI!!**

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Kuinka hyvin löysit uusia tunnesanoja? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Koitko osallisuutta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Oliko päivässä riittävästi tekemistä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Koitko yhteyttä toisiin? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Koitko rastisuunnistuksen voimaannuttavaksi? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Löysitkö uusia voimavaroja? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Koitko, että löysit tänään toivoa? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Kuunneltiinko sinua riittävästi? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Tuliko sinulle tunne voimaantumisesta? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Oliko tekemiset mieluisia? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Kerro vapaasti alapuolelle terveisi järjestäjille: