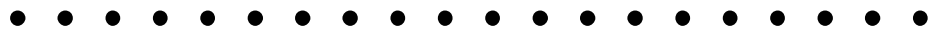




”Voimaa luonnossa”

-Elämyksellinen leiri osana mielenterveyskuntoutujien kuntoutusprosessia



Laesmaa Maritta

Rinne Heidi

2009 Tikkurila

Laesmaa Maritta
Rinne Heidi

”VOIMAA LUONNOSSA” - Elämyksellinen leiri osana mielenterveyskuntoutujien kuntoutusprosessia

Vuosi 2009

Sivumäärä 66 + 9

Opinnäytetyömme on osa Suomen Mielenterveysseuran Liiku Mieli Hyväksi -hanketta ja se toteutettiin yhteistyössä Kotkan ja sen lähialueiden hankkeessa mukana olevien tahojen kanssa. Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja siihen kuului kaksi päivän kestoista ”Voimaa Luonnossa” -nimistä leiriä mielenterveyskuntoutujille. Leirit pidettiin toukokuussa ja elokuussa 2008 Kotkan Ristiniemen kurssikeskuksessa. Leireille osallistui molempina leiripäivinä noin 30 mielenterveyskuntoutujaa, joista osa oli mukana sekä toukokuussa että elokuussa.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi pilottileiriä, joiden pohjalta Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen kuntien työntekijät voisivat järjestää samankaltaista leiritoimintaa myöhemmin. Leirien teemaksi nousi positiivisten ja voimauttavien kokemusten etsiminen sekä yhdessäolo vertaisten kanssa. Näitä tavoitteita lähdettiin tavoittelemaan elämyksellisyyden kautta. Omaksi ammatillisen kasvun tavoitteeksemme prosessin aikana nousi ohjauskokemuksen ja -varmuuden saaminen, kunnioittavan ja läsnä olevan ohjausotteen omaksuminen sekä erilaisten tehtävien omaksuminen ja yhteensovittaminen leiripäivien aikana. Teoreettisessa osuudessa käsittelemme mielenterveyttä sekä voimaantumista ja elämyksellisyyttä osana mielenterveyskuntoutusta.

Molemmat leiripäivät toteutettiin samalla rakenteella, mutta eri toimintaa sisältäen. Leirikonaisuus oli suunniteltu siten, että aamulla oli ryhmäyttäviä ja toimintaan aktivoivia harjoitteita. Keskipäivä vietettiin luonnossa elämyksellisten rastien merkeissä. Iltapäivällä keskityttiin oman itsen hoitamiseen sekä rentoutumiseen ja ilta päätettiin vapaa-ajan ja grillailun jälkeen luontopolkuun.

Arvioimme opinnäytetyölle asettamiamme tavoitteita leiripäivien aikana havainnoimalla leiriläisiä ja toimintaa, leiriohjelmaan kuuluvien itsensä ilmaisemisharjoitteiden ja osallistujilta keräämämme kirjallisen palautteen kautta sekä keskinäisiä keskusteluja hyödyntäen. Kirjallinen palaute koostui elämyksellisten rastien purkuhetkissä esitettyjen avointen kysymysten vastauksista sekä osallistujien leirien päätteeksi täyttämistä palautelapuista.

Palautteen ja tekemiemme havaintojen pohjalta voimme todeta ”Voimaa Luonnossa” -leireillä olleen positiivisia ja voimaa antavia vaikutuksia osallistujiin. Tämänkaltainen leiritoiminta näyttää soveltuvan osaksi mielenterveyskuntoutusta. Varsinkin kirjallisen palautteen perusteella erityisen tärkeiksi asioiksi leiripäivien aikana nousivat luonto sekä yhteistoiminta vertaisten kanssa. Opinnäytetyöprosessin aikana koemme saaneemme paljon arvokasta kokemusta ryhmänohjauksesta sekä ihmisen kohtaamisesta.

Avainsanat: mielenterveys, mielenterveyskuntoutuja, voimaantuminen, elämyksellisyys, leiri, luonto

Laesmaa Maritta
Rinne Heidi

"VITALITY VIA NATURE" - Experiential camp as part of mental health rehabilitation

Year 2009

Pages 66 + 9

This thesis was part of the "Liiku Mieli Hyväksi" project, the goal of which is to promote mental health by physical activity. This project is organized by Suomen Mielenterveysseura (the Finnish Mental Health Association), and the thesis was carried out in cooperation with instances joining the project in Kotka and its neighbouring areas. The thesis was activity-based and included two one-day camps called "Voimaa Luonnossa" (Vitality via Nature) for mental health clients. The camps were held in the course center of Kotka Ristiniemi in May and August 2008. Both camp days were attended by approximately 30 mental health clients, of which some participated both in May and August.

The object of the thesis was the planning, realization and evaluation of two pilot camps, which could serve as a basis for similar camp activities organized later by the communal employees joining the "Liiku Mieli Hyväksi" project. The theme of the camps was to search for positive and empowering experiences and to provide memorable peer experiences. Our own goal for professional growth during the process was to obtain experience and confidence in guiding, to learn supportive and attending skills as counsellors as well as to get to know different tasks and coordinate them during the camp days. In the theoretical part, such themes as mental health, empowerment and memorable experiences as part of mental health rehabilitation were studied.

Both camp days were realized with the same structure but they included different activities. Each camp was planned as follows: in the mornings, there were exercises promoting group spirit and activating for activities. The noon was spent in nature with an experiential form of orienteering. In the afternoon, the focus was on taking care of oneself and relaxing, and in the evening, after some free time and grilling, there was still a nature trail to walk through.

The evaluation of the thesis goals included observing the campers and the activities, the self expression exercises belonging to the program, the written feedback from the participants as well as the bilateral conversations. The written feedback consisted of the answers to the open questions which were asked in connection with orienteering experiences as well as the feedback sheet the participants filled in at the end of the camp.

Based on the feedback and our own observations, it can be stated that the "Voimaa Luonnossa" camps have had a positive and strengthening effect on the participants. Furthermore, this kind of camp activity seems to suit as part of mental health rehabilitation. Especially, in the light of the written feedback, particularly important matters during the camp days were nature and team work with peers. During the thesis process, we obtained a lot of valuable experience in guiding a group as well as encountering a diversity of individuals.

Keywords: mental health, mental health rehabilitator, empowerment, memorable experiences, camp, nature

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MIELENTERVEYS.....	8
	2.1 KUNTOUTUS	9
3	LIIKU MIELI HYVÄKSI	11
	3.1 LIIKU MIELI HYVÄKSI -HANKE	11
	3.2 ELÄMYKSELLISYYS	12
	3.3 VOIMAANTUMINEN	13
4	TAVOITTEET JA ARVIOINTIKEINOT.....	14
5	TOTEUTUS	19
	5.1 AIKATAULU	20
6	SUUNNITELMAT KÄYTTÄÖN	22
	6.1 ARASTELEVAT ALKUASKELEET - SUUNNITTELUPALAVERI KOTKASSA	22
	6.2 TÄMÄHÄN TOIMII - ELÄMYSRASTIEN KOULUTUSKERTA	23
	6.3 PERHOSIA VATSASSA - TOUKOKUUN LEIRIPÄIVÄ	24
	6.3.1 ”Se ei sulle kuulu” - askel ryhmytymiseen	25
	6.3.2 Elämyksiä etsimässä	27
	6.3.3 ”Mehän oltiin tosi lähellä!” - kokemuksia rasteilta	30
	6.3.4 ”Jossain vaiheessa en kuullut enää sun ääntä” - hetki itselle.....	32
	6.3.5 Frisbeetä, lyhtyjä ja hyvästelyjä	33
	6.4 PALUU RISTINIEMEEN - ELOKUUN LEIRIPÄIVÄ	35
	6.4.1 Liikkumalla vireiksi.....	36
	6.4.2 Onnistumisen askeleita.....	38
	6.4.3 ”Leikillisesti vaarallista” - kokemuksia rasteilta	41
	6.4.4 Odotettu lepohetki.....	43
	6.4.5 Pelejä, muistoja ja kiitoslauluja.....	44
7	ARVIOINTI.....	46
	7.1 VOIMIA ETSIMÄSSÄ	46
	7.2 MEIDÄN RYHMÄ	49
	7.3 PEILIIN KATSOMISTA	52
8	POHDINTA	56
	8.1 HEIDIN OMAT SANAT	59
	8.2 MARITAN OMAT SANAT	60
	8.3 YHTEINEN ÄÄNI	61
	LÄHTEET	63
	LIITE 1 RASTIT	66
	LIITE 2 PALAUTELAPPU.....	70
	LIITE 3 LEIRIESITE.....	71
	LIITE 4 RENTOUTUS 1	72

LIITE 5 RENTOUTUS 2	73
---------------------------	----

1 JOHDANTO

Ihminen ei ole kone. Joskus yllättävät elämäntilanteet tai tapahtumat voivat viedä maton jalkojen alta, tai uupumus voi hiipiä nurkan takaa. Tällöin ihminen saattaa löytää itsensä tilanteesta, jossa hänellä ei ole enää voimia taistella ja avunhuuto on suuri. Aina oma turva-verkko ei riitä avun tarpeen täyttämiseksi ja ihminen joutuu kääntymään yhteiskunnan palveluiden puoleen. Tämä näkyy myös tilastoissa.

Stakesin selvityksen mukaan jopa 700 000 suomalaista käyttää erilaisia psyykenlääkkeitä, ja esimerkiksi vuonna 2004 25 % sairauspäivärahan saajista kärsi mielenterveyden ongelmista ja 43 % työkyvyttömyyseläkkeen saajista oli mielenterveyssyistä eläkkeellä (Kuusi, Ryyänen, Kinnunen, Myllykangas & Lammintakanen 11.4.2008). Mielenterveyden ongelmat ovatkin kehittymässä yhä yleisemmäksi kansansairaudeksi Suomessa. Ongelmiin johtavia syitä on lukuisia, mutta eräänä sairastumisriskiä vahvasti kasvattavana tekijänä pidetäänkin työelämän kovia yksilöön kohdistuvia vaatimuksia, jotka helposti uuvuttavat ihmisen (Häkkilä 2007: 38). Jos ihminen tipahtaa yhteiskunnan kyydistä, myös syrjäytymisriski kasvaa. Tämä antaa yhteiskunnalle todellisen haasteen turvata yksilön hyvinvointi ja vastaavasti tarjota apua, kun tämän omat voimat ehtyvät.

Suomen Mielenterveysseuran Liiku Mieli Hyväksi -hanke on tarttunut haasteeseen mielenterveysongelmien yleistyessä ja lähtenyt kehittämään mielenterveyskuntoutujien liikuntatoimintaa osana kuntoutusprosessia. Lähtökohtana on liikunnan yhteys ihmisen psyykeen ja hyvään oloon. Lähdimme mukaan Liiku Mieli Hyväksi -hankkeeseen Luotain-hankkeen kautta, jossa koulumme on tiiviisti mukana. Luotain-hankkeen päätavoitteena on osallistavien ja soveltavien luovien lähestymistapojen, prosessien ja menetelmien tutkiminen ja kehittäminen hyvinvointia edistävässä työssä.

Olemme saaneet opiskeluvuosiemme aikana huomata toiminnan monesti vapauttavan estoja ja antavan uusia mahdollisuuksia tulla nähdyksi, kuulluksi ja huomatuksi myös niille, joille puhuminen ei ole luontaisin tapa toteuttaa itseään. Yhdessä toimiminen voi myös vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toiminnallisuuteen painottuva hanke tuntui sopivalta meille, koska halusimme hyödyntää opiskelujemme aikana käyttämiämme toiminnallisuuteen liittyviä tietoja ja taitoja ja uskomme niiden vaikuttavuuteen sosiaalialalla. Hankkeen kautta pääsimme tutustumaan meille ennalta jokseenkin vieraaseen mielenterveystyön ”kenttään” ja toimimaan osana Suomen mielenterveyskuntoutuksen kehittämistyötä.

Käytännössä suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme kaksi erillistä leiripäivää Liiku Mieli Hyväksi -hankkeeseen kuuluvan Kotkan ja sen lähialueiden mielenterveyskuntoutujille. Leirit toteutettiin yhteistyössä kyseisten alueiden mielenterveystyötä tekevien tahojen kanssa. Va-

litsimme leiripäivien teemaksi elämyksellisyyden yhdessä Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen projektikoordinaattorin Satu Turhalan kanssa, koska sitä ei ollut käytetty hankkeessa ennen ja meillä oli jo syntynyt ajatuksia elämyksellisestä toiminnasta. Jo suunnittelun alkuvaiheessa selkiintyi, että haluamme viedä toiminnan luonnon läheisyyteen. Se soveltuikin hyvin elämyksellisyyden teemaan. Rajasimme leirimme ensisijaisesti tavoittelemaan positiivisia ja voimaa antavia kokemuksia, koska nämä voidaan nähdä yhdeksi mielenterveyskuntoutuksen perusarvoista ja -tavoitteista. Koimme myös tärkeäksi korostaa toiminnassamme yhdessä tekemistä, jotta osallistujat pääsisivät vuorovaikutukseen toistensa kanssa ja vertaistuki mahdollistuisi.

Leiritoiminta Liiku Mieli Hyväksi -hankkeessa oli uutta, joten myöhemmin ”Voimaa Luonnossa” -leireiksi nimeämämme leiripäivät toimivat pilotteina hankkeen sisällä. Jotta leiritoiminta jatkuisi myös tulevaisuudessa, päätimme koota esitteen omien leirikokemustemme ja leirejä varten keräämämme teorian pohjalta. Esite koottiin myöhempää mielenterveyskuntoutujien leiritoimintaa varten Liiku Mieli Hyväksi -hankkeessa mukana olevien kuntien käyttöön. Esitteen julkaiseminen ei kuitenkaan kuulunut opinnäytetyöhön, vaan kulki opinnäytetyöprosessin rinnalla.

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa käsittelemme mielenterveyden käsitettä yleisesti. Tämän jälkeen kerromme mielenterveyskuntoutuksesta sekä Liiku Mieli Hyväksi -hankkeesta osana kuntoutusta. Samassa luvussa käsittelemme myös kuntoutuksen osana olleiden leirimme pääteemoja: elämyksellisyyttä sekä sitä kautta osallistujille hakemaamme voimaantumista. Tämän jälkeen siirrymme leirien toteutukseen liittyviin aiheisiin, kuten tavoitteisiin, toiminnan raportointiin ja sen arviointiin. Lopussa pohdimme vielä opinnäytetyöprosessiamme yleisesti ja leirimme kaltaisen toiminnan painoarvoa yhteiskunnallisella tasolla.

2 MIELENTERVEYS

*”Elät pohjimmiltaan kohtalaisen siedettävää elämää,
ja yhtäkkiä on jatkuvasti paha olla.
Et pysty tekemään mitään vaativaa,
sinulla ei ole tahdon voimaa lähteä työhön,
ei tunnetta elämänhallinnasta,
ja vaikuttaa siltä,
ettet koskaan tule saavuttamaan mitään
ja ettei elämällä ole mitään tarkoitusta.”*
(Solomon 2002: 453.)

Käsitettä ”mielenterveys” on vaikea määritellä yksiselitteisesti, koska siihen vaikuttavat niin monet tekijät. Näitä ovat yksilölliset tekijät, kuten perimä, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, kuten koulutus- ja työmahdollisuudet, sekä kulttuuriset arvot, joiksi voidaan ajatella esimerkiksi ihmisten suhtautuminen erilaisuuteen. Mielenterveys ei ole pysyvä olotila, vaan se muuntuu eri elämäntilanteiden ja -vaiheiden mukaan. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006: 17.)

Mielenterveysongelmat, joihin saattaa liittyä myös päihdeongelmia, ovat kasvava kansanterveydellinen ongelma Suomessa. Stakesin julkaiseman Dialogi-lehden artikkelissa Vuorenmaa ja Wahlbeck (2007) kertovat, että tällä hetkellä neljäsosa suomalaisten sairaspäivistä johtuu mielenterveydellisistä häiriöistä. He muistuttavat artikkelissaan, että mielenterveys- ja päihdeongelmat vaikuttavat kaikenikäisten miesten ja naisten terveyteen ja hyvinvointiin kasvavassa määrin, ja mielen sairauksiin voi sairastua kuka tahansa. Tästä huolimatta mielenterveysongelmiin suhtaudutaan yhä ennakkoluuloisesti. (Vuorenmaa & Wahlbeck 2007: 28.)

Puhuttaessa mielenterveydestä on hyvä muistaa erottaa mielen terveys mielen sairaudesta (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006: 20). Mielenterveyden käsite saatetaan helposti yhdistää mielenterveyden häiriöihin, varsinkin kun puhutaan mielenterveystyöstä. Mielenterveyskuntoutuksessa ei ole kuitenkaan tarpeen keskittyä liikaa sairauteen, koska tällöin yksilö ei saa tarpeeksi tilaa voimavaroilleen, vaan huomio kiinnittyy hänen vajavaisuuteensa (Koskisu 2004: 12). Opinnäytetyössämme pyrimmekin kiinnittämään huomiomme hyvän mielenterveyden tukemiseen ja edistämiseen, emme mielen sairauksiin tai niiden hoitamiseen. Tarvitsimme kuitenkin jotakin perustietoa mielen sairauksista, jotta osasimme huomioida ne toiminnassamme mielenterveyskuntoutujien kanssa.

Emme tienneet osallistujien kuntoutuksen vaihetta tai sen hetken terveydellistä tilannetta ennen leiripäiviä. Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen Kotkan työryhmän puheenjohtajan, erityisryhmien liikunnanohjaaja Tarja Renlundin mukaan yleisimpiä Liiku Mieli Hyväksi -hankkeessa mukana olevien mielenterveyskuntoutujien sairauksia olivat kuitenkin olleet pitkäaikainen

masennus ja skitsofrenia. Lisäksi Renlund kertoi mielenterveyskuntoutujilla saattavan olla myös fyysisiä vaivoja. (Renlund 17.3.08.) Koimme tarvitsevamme perustietoa masennuksesta ja skitsofreniasta työskennellessämme mielenterveyskuntoutujien kanssa leiripäivien aikana.

Pitkäaikaisella masennuksella eli depressiolla tarkoitetaan kestoaltaan vaihtelevaa tilaa, jonka oireita ovat esimerkiksi ahdistus- ja pelkotilat, univaikeudet, ihmissuhde- ja työongelmat sekä fyysisen kunnan heikkeneminen. Depression tunnistaa usein siitä, että ihmisen persoonallisuus kokee muutoksia. Ihmisen kiinnostus aikaisemmin pitämiinsä asioihin ja ihmisiin lakkaa, ja hän vetäytyy syrjään sosiaalisesta toiminnasta. Depressio voi alkaa esimerkiksi kriisin seurauksena tai sille voi löytyä lääketieteellinen selitys, kuten kilpirauhasen vajaatoiminta. Myös runsas alkoholinkäyttö voi aiheuttaa depressiota. Usein masennus ja alkoholismi esiintyvätkin yhtä aikaa, ja voi olla vaikeaa päätellä, kumpi on alkuperäinen sairaus ja kumpi seurausta siitä. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006: 135-137.)

Skitsofrenia kuuluu psykooseihin, joiden perusominaisuuksia ovat todellisuudentajun vääristyminen sekä aistiharhat. Aistiharhoilla tarkoitetaan sitä, että ihminen esimerkiksi kuulee todentuntuksia ääniä ympäriltään. Saattaa myös olla, ettei skitsofreniaa sairastava koe itse olevansa sairas. Skitsofreniaa sairastavan kyky tunne-elämään heikkenee sekä keskittyminen ja muisti huononevat. Skitsofreniaa sairastava kärsii usein myös harhaluuloista. Hän ei välttämättä ole muuten aggressiivinen, mutta harhojen ollessa voimakkaita myös käytös saattaa muuttua väkivaltaiseksi. Skitsofrenia on mielen sairautena vakava, ja sitä sairastava voidaan tarvittaessa määrätä tahdonvastaiseen hoitoon. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006: 146-148.)

Olimme alusta asti tietoisia siitä, ettemme leiripäivien aikana toimineet hoitavana tahona kuntoutujille. Koimme kuitenkin tärkeäksi tuntee mielenterveyskuntoutujien problematiikkaa, koska tiesimme sen voivan vaikuttaa leireillä toimintaan osallistumiseen ja sitoutumiseen. Meidän tuli leiripäivien aikana huomioida esimerkiksi ohjeistuksissamme ja ohjelman aikataulutuksessa, että joillain osallistujista voisi keskittymiskyky olla heikentynyt sairauden myötä. Kaikkeen emme kuitenkaan ennen leiripäiviä voineet varautua, joten lähdimme siitä ajatuksesta, että loppujen lopuksi haasteellisemmässakin tilanteessa kohtaisimme ihmisen ihmisenä, unohtaen liiallisen problematiikkaan keskittymisen.

2.1 Kuntoutus

Sigmund Freud on aikoinaan määritellyt hyvän mielenterveyden kyvyksi rakastaa, tehdä työtä ja toteuttaa itseään (Lahti 1995: 25). Voidaan yhtä hyvin sanoa, että hyvän mielenterveyden omaava ihminen kykenee tuntemaan elämäniloa, toivoa ja luottamusta elämään (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006: 19). Mielenterveyskuntoutuksen tarkoituksena on tukea näitä ominaisuuksia, ja niitä mekin pyrimme vahvistamaan leiripäivien aikana.

Kuntoutus määritellään tavallisesti kuntoutujan ja kuntoutushenkilökunnan yhdessä suunnittelema jatkuvaksi prosessiksi, jota arvioidaan säännöllisesti ja jossa molempien osapuolien sitoutuminen on keskeisessä roolissa. Oleellista prosessissa on, että sitä tuetaan erilaisin väliintuloin ja palveluin. Kuntoutus voidaan siis ajatella myös palveluketjuna, eli tietyinä palveluiden kokonaisuutena, jonka yksittäinen kuntoutuja saa. (Koskisuus 2004: 30-31.) Tämän palveluketjun osana toimivat myös Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen tarjoamat liikuntapainotteiset toiminnot, joihin me liityimme leiripäivien muodossa.

Mielenterveyskuntoutujalle tarjottava apu perustuu useimmiten häiriö- ja ongelmakeskeiseen ajatteluun, jossa keskitytään psyykkisen häiriön tunnistamiseen, lievittämiseen, poistamiseen tai ehkäisemiseen. Tällöin asiakas voi jäädä kuntoutusprosessin passiiviseksi osapuoleksi ja asiakkaan omat voimavarat jäävät käyttämättä. Jos kuntoutus mielletään palvelutoimintana, jossa kuntoutuja on palveluiden käyttäjä ammatti-ihmiset apunaan ja tukiverkostonaan, kuntoutujan omat voimavarat pääsevät esille ja kuntoutus tukee asiakasta normaalin ja myönteisenä pidetyn toiminnan pariin. (Riikonen 2003: 87-88.)

Liiku Mieli Hyväksi -hanke tukee mielenterveyskuntoutujan kuntoutusprosessia palvelutoiminnan lähtökohdista. Hanke tarjoaa erilaista liikuntatoimintaa, johon mielenterveyskuntoutuja voi oman kiinnostuksensa mukaan osallistua. Hankkeessa liikunta on nostettu tärkeäksi kuntoutusta tukeväksi tekijäksi. Kirjassaan ”Eri teitä perille, mitä mielenterveyskuntoutus on?” Koskisuus viittaa Kaisa Laurin tutkimukseen, jossa on käsitelty kuntoutujien mielestä kuntoutusta tukevia asioita, voimanlähteitä. Liikunta on nimetty yhdeksi voimanlähteeksi luonnon, kodin ja esimerkiksi lukemisen rinnalla. Tutkimuksessa liikunta korostuu voimakkaasti kuntoutujien omaa hyvinvointia edistävänä asiana. (Koskisuus 2004: 86.)

Kuntoutuksen keskeisiin arvoihin ja tavoitteisiin kuuluvat osallisuus, mahdollisuudet, itsenäisyys, voimaantuminen, kuntoutuminen ja elämänlaatu (Koskisuus 2004: 54). Tarjoamiemme leiripäivien aikana keskityimme pääasiassa voimaantumisen tavoitteeseen. Leiripäivien toiminnassa lähdimme tuottamaan hyvää mieltä ja kiinnittämään osallistujien huomiota omiin voimavaroihin. Tällä uskoimme olevan positiivista vaikutusta mielenterveyskuntoutujan laajempaan kuntoutusprosessiin.

keen projektikoordinaattori Satu Turhala suositteli leirin järjestämistä Kotkassa. Siellä asiakkaiden tavoittaminen olisi vaivattomampaa, kun kontakti kuntoutujiin oli jo luotu muiden aktiviteettien avulla, ja meidän ei tarvinnut pelätä osallistujakatoa vaan saimme keskittyä itse leireihin. Alun perin tarkoituksenamme oli järjestää yksi useamman päivän kestävä leirikokonaisuus, mutta tämä ei käytännön tilansaantimahdollisuuksien vuoksi onnistunut. Tämän vuoksi päädyimme suunnittelemaan ja toteuttamaan yhden leiripäivän toukokuussa ja yhden elokuussa.

3.2 Elämyksellisyys

"Elämyksellisyys on kokemuksen edellytys"

(Perttula 2007: 55)

Leiripäivän kaltainen toiminta on lyhytkestoista. Sen avulla voidaan tarjota voimia ja tukea pitkäaikaiseen kuntoutusprosessiin. Leiripäivä ja siellä tapahtuva elämyspedagoginen toiminta tarjoavat leiriläiselle mahdollisuuden edetä kuntoutusprosessissaan, mutta onnistuakseen tämä vaatii myös asiakkaan oman motivaation ja toimintaan virittyneisyyden (Sutinen 2007: 155).

Elämyspedagogiikan piirissä vaikuttaa useita koulukuntia erilaisin korostuksin. Toisissa koulukunnissa korostetaan elämyspedagogiikan liittymistä kasvatukseen ja sosiaaliseen oppimiseen, kun taas toisissa elämykset ja seikkailu voidaan liittää lähes mihin tahansa vapaaehtoiseen toimintaan, jossa toiminnan lopputulos on epävarma. (Telemäki 1998: 41-44.) Opinnäytetyösämme käytimme elämyspedagogiikan harjoitteita kuntouttavaa tarkoitusta ajatellen, jolloin haimme elämyksellisen toiminnan kautta onnistumisen ja yhteenliittymisen kokemuksia mielenterveyskuntoutujille. Vaikka elämyspedagogiikalle löytyy eriäviäkin määritelmiä, sen perusajatuksena on tuottaa yksilölle elämyksiä eli merkityksellisiä kokemuksia (Karppinen & Latomaa 2007: 11).

Jokainen ihminen kokee asiat ja tilanteet yksilöllisesti, ja niinpä toiselle ihmiselle hyvä ja elämyksellinen kokemus saattaa toiselle olla täysin arkinen, vieras tai jopa kielteinen (Perttula 2007: 56-57). Tämän takia pyrimmekin valitsemaan päivien ohjelmaan mahdollisimman monipuolista toimintaa, josta jokainen voisi löytää itselleen jotakin. Halusimme ehdottomasti myös säilyttää toiminnassamme tietyn yksinkertaisuuden periaatteen, jotta osallistujat pääsivät nauttimaan luonnosta ja ulkona olemisesta ilman, että siihen liittyy sen monimutkaisempia tehtäviä. Luonnossa liikkuminen jo itsessään on ihmisen terveyttä ylläpitävää ja sillä voi olla esimerkiksi aktivoivia, innostavia ja rentouttavia vaikutuksia (Mäkelä 1994: 5). Ihminen voi tuntea selviytymisen iloa pystyessään kulkemaan haasteellisemmassakin ympäristössä. Jo pienimmätkin kokemukset luonnossa toimimisesta saattavat kasvattaa mielenterveyskuntoutujan itsetuntoa, ja irtiotto arkirutiineista luonnon keskellä voi tarjota myönteisiä elämyk-

siä. (Teini 1995: 84.) Pyrimmekin siihen, että leiriläisellä oli mahdollisuus itse päättää osallistumisensa aste, koska pienikin tehtävä voi saada aikaan kokemuksen itsensä ylittämisestä.

Elämyspedagoginen toiminta voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: sosiaalistamisharjoitteisiin, joiden tarkoitus on ryhmäyttää ryhmän jäsenet ja poistaa osallistumisen esteet, ryhmäaloitteisuuteen liittyviin harjoitteisiin, joissa ryhmä selvittää yhteistyön avulla annetut ongelmat ja tehtävät, yksilöllisiin haasteisiin, joihin luetaan yksilösuoritukset (esimerkiksi köysilaskautuminen), sekä ulkoilmatoimintoihin, kuten koskenlasku tai muut haastavat lajit (Telemäki 1998: 44). Opinnäytetyöhön liittyvien leiripäivien aikana käytimme toiminnassa kahta ensin mainittua toiminnan osa-alueita eli ryhmäyttäviä sosiaalistamisharjoitteita sekä luonnossa rastien muodossa järjestettävää ryhmäaloitteisuuteen liittyvää toimintaa. Pidimme näitä osa-alueita tärkeinä ja hyödyllisinä oman toimintamme kannalta, koska yhteistyötä vaativat harjoitteet mahdollistavat vertaistuen leiriläisten kesken, ja lisäksi halusimme yksinkertaisesti tarjota osallistujille uusia kokemuksia luonnossa.

3.3 Voimaantuminen

*”Kaikkein paras saadaan esiin ihmisestä,
kun hän saa osakseen arvostusta ja rohkaisua.”*

(Charles Schwab)

Voimaantuminen käsitteenä on tullut Suomeen englanninkielisestä sanasta ”empowerment”, jolla tarkoitetaan mahdollistamista, valtuuttamista, vahvistamista, voimistamista ja voimaalistamista (Laitinen, Voipio & Grönqvist 1995: 17). Voimaantumisprosessin luonne voidaan nähdä usealla eri tavalla riippuen siitä, minkälainen painotus määrittelyyn on valittu. Olenainen ero eri painotuksissa on se, lähdetäänkö määrittelyissä liikkeelle siitä, että voimaantumisprosessi syntyy selkeästi ihmisestä itsestään, vai siitä, että ihmistä voimautetaan selkeästi ulkoakäsin antamalla hänelle esimerkiksi valtaa. (Siitonen 1999: 83-85.)

Voimaantumisen pyrkimykseen kuuluu muun muassa itsenäisyyden, riippumattomuuden, luottamuksen ja itsekunnioituksen tavoittaminen. Näiden toteutuminen ja siten voimaantuminen edellyttää ennakkoluulotonta vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. (Heikkilä & Heikkilä 2005: 29-30.) Tämän vuoksi ketään ei voida voimauttaa siten, että yksilö ei sitä itse haluaisi. Edellä mainittiin voimaantumisellemme asetettuja haasteellisia tavoitteita, joiden toteutuminen tapahtuu hitaasti ja pitkän ajan kuluessa. Tulee myös muistaa, että samassa sosiaalisessa tilanteessa toimivilla voimaantumisprosessilla on yksilöllinen persoonallisten eroavaisuuksien vuoksi (Heikkilä & Heikkilä 2005: 30-31).

Mielenterveyskuntoutuksessa voimaantumisesta puhuttaessa tarkoitetaan sisäistä prosessia, jossa kuntoutujan sairauden aiheuttama alhainen itsetunto korvautuu pikkuhiljaa uskolla it-

seen ja omaan elämänhallintaan, sekä vuorovaikutuksellista prosessia, jossa kuntoutuja tietää saavansa tukea omassa kuntoutuksessaan kohtaamiensa esteiden voittamisessa. Voimaantukseen mielenterveyskuntoutuja huomaa pystyvänsä saavuttamaan kaikille ihmisille yhteiset kokemukset ja toiveet rajoituksista huolimatta. (Koskisuus 2004: 55.)

Lähdimme opinnäytetyössämme siitä perusajatuksista, että voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä vahva sisäinen voimantunne, joka kuitenkin mahdollistuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Meidän roolimme prosessissa oli tarjota yksilölle voimaantumista tukeva ympäristö leirin muodossa. Tätä ajatellen otimme leirin suunnittelussa huomioon esimerkiksi sen, että leirin toiminta mahdollistaisi onnistumisen kokemuksia. Emme kuvitelleet, että osallistujat kokisivat kokonaisvaltaisen voimaantumisen yhden leiripäivän aikana. Lähdimmekin siitä ajatuksesta, että olimme mukana tukemassa pidempää kuntoutusprosessia ja edesauttamassa voimauttavien kokemusten syntymistä. Meille tärkeintä oli, että leiriläiset lähtisivät leireiltä hyvällä mielellä.

Meidän roolimme leiripäivien aikana oli toimia voimaantumista edesauttavina innostajina. Ammatillisella innostajalla tarkoitetaan ihmistä, joka saattaa liikkeelle sosiaalisia prosesseja ja edistää yhteisöllisyyttä, samalla kuitenkin pitäen yllä ihmisten turvallisuutta (Kurki 2000: 80-81). Roolimme innostajina oli kaksitasoinen. Ensinnäkin pyrimme innostamaan osallistujia leiripäivien aikana mukaan toimintaan, joka voisi johtaa voimaantumiseen. Toiseksi halusimme innostaa Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen kuntien työntekijöitä kehittämään ja järjestämään leiritoimintaa oman alueensa mielenterveyskuntoutujille.

4 TAVOITTEET JA ARVIOINTIKEINOT

Jaottelimme opinnäytetyöprosessimme tavoitteet kolmeen ryhmään, jotka osittain sivuavat toisiaan. Nämä kolme osa-alueetta olivat opinnäytetyön, toiminnan sekä oman ammatillisen kasvun tavoitteet. Seuraavaksi esittelemme nämä tavoitteet sekä niiden arvioimiseksi asetetut arviointikeinot.

Opinnäytetyön tavoitteet:

- Suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi pilottileiriä mielenterveyskuntoutuksen tueksi.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi yhden päivän Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen pilottileiriä mielenterveyskuntoutujille. Toteutimme leirit Kotkan ja sen lähialueiden kuntoutujille. Leirien toteuttamisen jälkeen kokosimme vielä opiskelumme kuuluvan työharjoittelun osana leirien pohjalta ”leiriesitteen”, joka jäi Liiku Mieli Hyväksi -

hankkeen kuntien käyttöön. Tarkoituksena oli, että kunnat voisivat esitteen avulla järjestää samankaltaisen leirin oman alueensa mielenterveyskuntoutujille. Esite sisältää erilaisia toiminnallisia menetelmiä, joiden soveltuvuutta olimme kokeilleet ja arvioineet leireillä havainnoinnin ja saadun palautteen kautta. Leiriesite ei kuulunut varsinaisesti opinnäytetyöhön, mutta oli tärkeä osa yhteistyötä Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen kanssa.

Toiminnan tavoitteet:

- Luoda puitteet, joissa osallistujat voivat saada positiivisia ja voimauttavia kokemuksia.
- Tarjota osallistujille yhdessäoloa ja mahdollisuus vertaistukeen.

Toiminnan tavoitteenamme oli, että leiriläiset saisivat positiivisia kokemuksia leiripäivien aikana. Leirillä pyrimme luomaan luottamuksellisen ilmapiirin. Lähdimme siitä, että parhaimmillaan leirit tarjoaisivat turvallisen ympäristön, jossa kuntoutujat voisivat saada vertaistukea ja jaksamista toisistaan leirillä ja mahdollisesti leirin jälkeenkin. Leirin tarjoamalla kokemuksilla toivoimme olevan myös voimauttavia vaikutuksia.

Oman ammatillisen kasvun tavoitteet:

- Saada kokemusta mielenterveyskuntoutujien ohjaamisesta ja varmuutta omaan ohjaamiseen.
- Omaksua kunnioittava ja läsnä oleva ohjausote vahvemmin osaksi omaa ohjaajuutta.
- Omaksua ja sovittaa yhteen erilaisia tehtäviä, joissa toimimme leiripäivien aikana.

Oman ammatillisen kasvun tavoitteenamme oli saada ohjauskokemusta mielenterveystyössä ja kehittää omaa ohjaajuuttamme sekä siihen kohdistuvaa kriittistä arviointikykyä. Erityisesti halusimme kiinnittää huomiota kunnioittavaan ja läsnä olevaan vuorovaikutukseen asiakkaiden kanssa. Hyvään vuorovaikutukseen asiakassuhteessa kuuluvat: 1) työntekijän vastuu vuorovaikutuksesta, 2) asiakkaasta välittäminen, 3) asiakkaan kunnioitus, 4) työntekijän vastuu omista ajatuksista, tunteista ja teoista, 5) asiakkaan kuuleminen ja ymmärtäminen sekä 6) rehellisyys (Kiesiläinen 2004: 80 - 91). Näihin asioihin halusimme erityisesti kiinnittää huomiota leiripäivien aikana. Toimiessamme ohjaajina leiripäivinä pyrimme huomioimaan jokaisen osallistujan, jolloin jokainen leiriläinen voisi kokea tullessa nähdyksi ja tuntee, että hänestä välitetään. Pyrimme myös unohtamaan muun muassa median luomat ennakkokäsitykset aggressiivisesta ja ennalta arvaamattomasta käytöksestä ja kohtaamaan asiakkaat tasavertaisina, jokaisen yksilöllisyyttä kunnioittaen. Toiminnassa pyrimme kuulemaan asiakasta ja tekemään tarkentavia kysymyksiä, jotta varmasti ymmärtäisimme, mitä asiakas tahtoo sanoa.

Toimimme leireillä pääasiallisina ohjaajina ja toiminnan koordinaattoreina. Tämä asetti meille ammatillisesti uusia haasteita ja tavoitteita kehittyä vastuunottajina suuremmasta kokonaisuudesta. Lisäksi toimimme leireillä havainnoitsijoina saadaksemme tietoa toiminnan onnistumisesta. Myös havainnoijan rooli toi haasteita. Ongelmallista havainnointitilanteessa voi olla esimerkiksi pysyä taustalla ja olla tarkkailuvaiheessa tekemättä voimakkaita ja perustelemattomia tulkintoja (Eskola & Suoranta 1998: 147). Vaarana havainnointitilanteessa voivat olla asioiden monimutkaistaminen ja ennako-odotukset, jotka vaikuttavat havainnointiin (Emt: 147). Toisaalta jouduimme leiripäivien aikana toimimaan samanaikaisesti kaksoisroolissa tilanteen ohjaajina ja havainnoijina ja tämän kaltaisen huomion jakamisen ajattelimme saattavan olla vaikeaa.

Mielenterveyskuntoutujat olivat asiakasryhmänä meille molemmille ennestään lähes vieraita, joten koimme tärkeäksi tutustua heidän yleisiin tarpeisiinsa ja rajoitteisiinsa, päästäksemme tavoitteisiimme. Uskoimme perustiedon auttavan meitä huomioimaan paremmin leiriläisten erityistarpeet leiripäivien suunnittelussa ja toteutuksessa ja näin luomaan paremman kokonaisuuden.

Leiripäivien aikana arvioimme toiminnan onnistumista ja soveltumista kohderyhmälle erilaisin keinoin. Pääasiallisesti arviointi tapahtui leiriläisten toimintaa ja osallistumista havainnoimalla. Myös ilmeitä, kehonkieltä ja sanallista viestintää havainnoimalla saimme osviittaa siitä, onko toiminnan valinta kyseiselle asiakasryhmälle onnistunut. Kirjoitimme esimerkiksi ohjaustilanteen jälkeen ylös havaintoja leiriläisten reaktioista sekä kommentteja, joita leiriläiset olivat lausuneet toiminnan ohessa.

Yleisen tilannehavainnoinnin lisäksi käytimme leireillä arviointimenetelmänä itsensä ilmaisua helpottavia menetelmiä, kuten polttopistettä ja tunnelmajanaa. Kartoitimme niiden avulla muun muassa leiriläisten tunnelmia leiripäivien alussa ja lopussa sekä ulkona tapahtuvien rastien herättämiä ajatuksia. Näissä menetelmissä osallistujilla on tasapuolinen mahdollisuus ilmaista omia tuntemuksiaan siirtymällä tiettyä merkitystä tarkoittavaan paikkaan tilassa ilman välttämätöntä verbaalista viestintää (Aalto 2000: 212). Tämän kaltaiset itsensä ilmaisemisharjoitteet saattavat auttaa myös ryhmäytymisprosessissa vertaisten kanssa (Emt: 212).

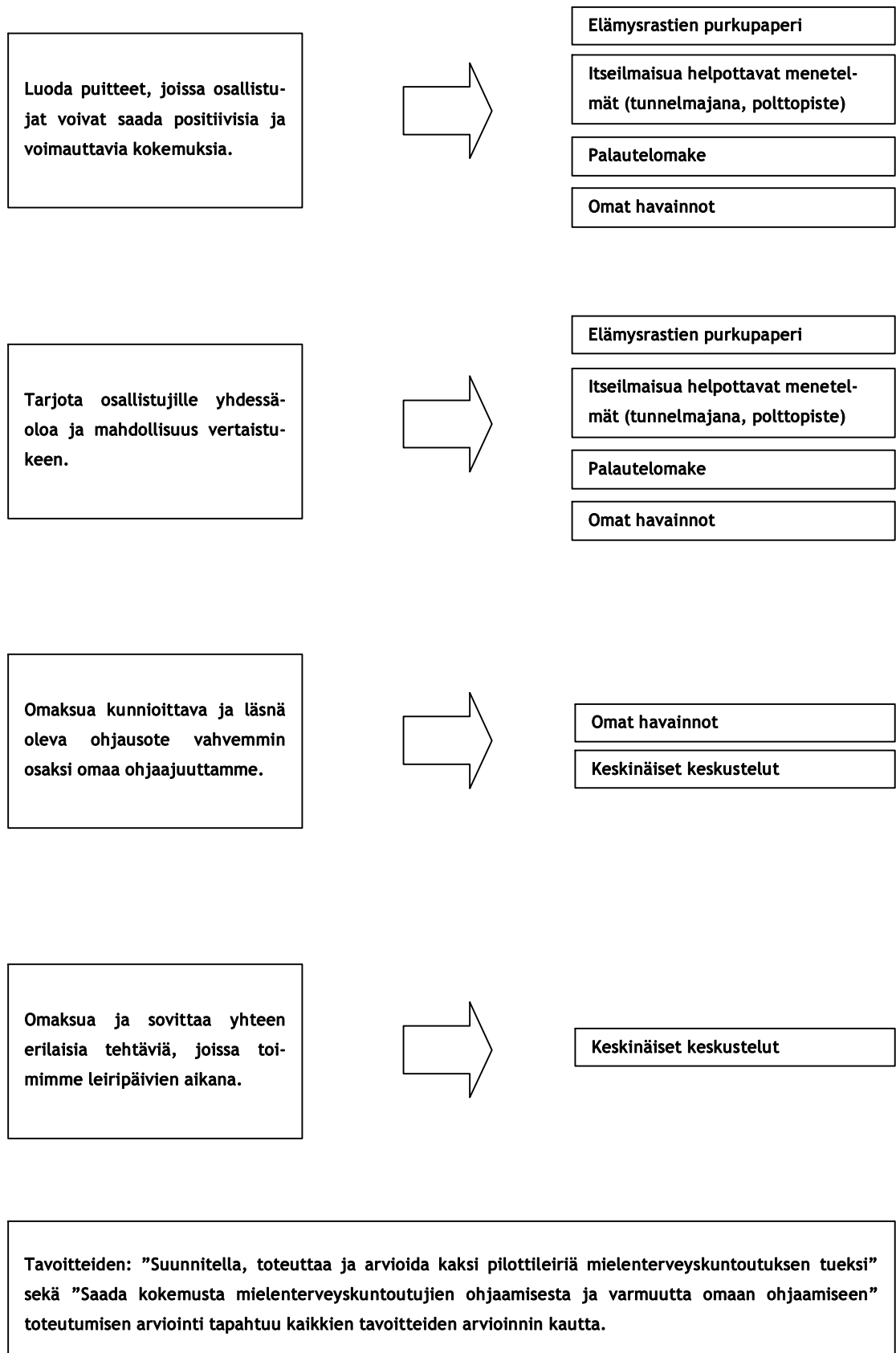
Elämysrasteilla toimimme havainnoijina muiden työntekijöiden ollessa vastuussa ohjaamisesta. Emme kuitenkaan kirjoittaneet tilanteesta muistiinpanoja, koska se olisi saattanut häiritä leiriläisiä. Kiersimme molemmat erikseen rasteilla siten, että jokainen ryhmä ja rasti tuli nähdyksi vähintään kerran. Rasteilla tarkkailimme niiden toimivuutta, esimerkiksi ajankäyttöä, osallistumista sekä rastin herättämiä tunnereaktioita havainnoiden. Rastien jälkeen kävimme rastitunnelmia läpi viiden avoimen kysymyksen avulla, joihin rasteilla toimineet pien-

ryhmät vastasivat keskustelun kautta kirjallisesti. Paperit käytiin läpi myös suullisesti. Näitä elämysrastien purkupapereita käytimme hyväksi arvioinnissa.

Yhtenä arviointikeinona käytimme kyselylomaketta, jonka leiriläiset täyttivät leirin lopussa. Lomakkeen avulla halusimme arvioida toiminnan soveltuvuutta mielenterveyskuntoutujille ja selvittää, mikä leirissä oli antanut voimaa ja miten osallistuja oli kokenut ryhmän keskinäisen yhteistyön. Kyselylomake koostui aloitetuista lauseista, joita leirille osallistunut sai vapaasti jatkaa, esimerkiksi: ”Minulle voimaa antavinta leirillä oli...”. Kyselylomakkeeseen vastattiin anonyymisti.

Omaan ammatilliseen kehittymiseen liittyviä tavoitteita arvioimme yksin ja yhdessä parityöskentelyn avulla sekä pyytämällä palautetta leiriläisiltä kyselylomakkeen viimeisessä kohdassa ”Terveiseni ohjaajille”. Saimme tietoa omasta ohjaajuudestamme leiriläisiltä myös havainnoinnin kautta.

Kuva 1: Tavoitteet ja niiden arviointikeinot



5 TOTEUTUS

Leirimme toteutettiin Kotkassa Ristiniemen kurssikeskuksessa. Toukokuun leiripäivä oli tarkoitettu työikäisille mielenterveyskuntoutujille. Osallistujat ilmoittautuivat leirille Kotkan mielenterveystoimiston kautta. Elokuun leiripäivä oli osa kolmen päivän leirikokonaisuutta, jonka kahden muun päivän toiminnasta vastasivat Kotkan ja sen lähialueiden seurakunnat. Tälle leirille osallistui myös eläkeikäisiä. Molemmille leireille mahtui 30 osallistujaa, mutta ilmoittautumisia otettiin enemmän, koska uskottiin joidenkin peruvan tulonsa. Lopulta molemmille leireille osallistui 29 kuntoutujaa.

Elokuun leiriä suunnitellessamme otimme huomioon, että osallistujat saattoivat olla samoja kuin toukokuussa ja elokuussa ikäryhmä saattoi olla vanhempaa, jolloin myös fyysisiä vaivoja saattaisi olla enemmän kuin toukokuussa. Tämän vuoksi saman rakenteen säilyessä muutimme toimintaa niin, että toukokuun leirillä olleet eivät joutuneet toistamaan samaa ja että vanhemmat ja vaikeammin liikkuvat pystyivät osallistumaan toimintaan mahdollisimman täysipainoisesti.

Teimme eettisyyteen perustuvan päätöksen olla kuvailematta opinnäytetyössämme kuntoutujia tarkasti, jotta heitä ei voisi tunnistaa kirjoituksestamme. Samasta syystä emme halunneet laittaa kuvia työhömmе. Koimme tällä tavalla suojaavamme osallistujien yksityisyyttä ja toimimme tämän esille myös leiripäivien aloituksissa. Emme myöskään kerro osallistujien terveydellistä tilaa, ikää tai muita tietoja. Emme edes itse tienneet niitä.

Nimesimme leiripäivät ”Voimaa Luonnossa” -leireiksi. Ajatus nimen alkuosasta tuli pyrkimyksestä tuottaa leiripäivän avulla voimauttavia kokemuksia leiriläisille yksilö- ja yhteistoiminnan kautta. Nimen jälkimmäinen osa muodostui toimintaympäristöstä, jossa leiripäivien aikana toimimme. Luonto toimi molempina leiripäivinä keskeisessä osassa. Uskoimmeekin, että myös luonnossa olemisella itsessään saattaa olla elämyksellisiä ja voimauttavia vaikutuksia yksilöön. Saimme huomata näin käyvän leiripäivien aikana.

Leirit kuuluivat Liiku Mieli Hyväksi -hankkeeseen, ja niistä vastasivat Kotkan seudun lähiseurakunnat. Käytännössä seurakunnan työntekijät hoitivat leiripaikan varaamisen, kustannukset sekä muut leiripaikkaan liittyvät käytännön asiat, kuten turvallisuussuunnitelman. Eri alueiden seurakunnat lähettivät myös yhden tai useamman työntekijän leireille avuksemme. Sen lisäksi Liiku Mieli Hyväksi -hankkeesta tuli muutama työntekijä leireille. Molempina leiripäivinä meidän kanssamme leiriä toteuttamassa oli noin 8-10 henkilöä, jotka olivat seurakunnan, mielenterveystoimiston ja Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen työntekijöitä. Heidän tehtävänsä oli ohjata luonnossa tapahtuvat elämykselliset rastit. Meidän tehtävämme oli leirien sisällön

suunnittelu, toteutuksen koordinointi ja leirien arviointi, toukokuun leirin mainoksen teko sekä leirien pääohjausvastuu.

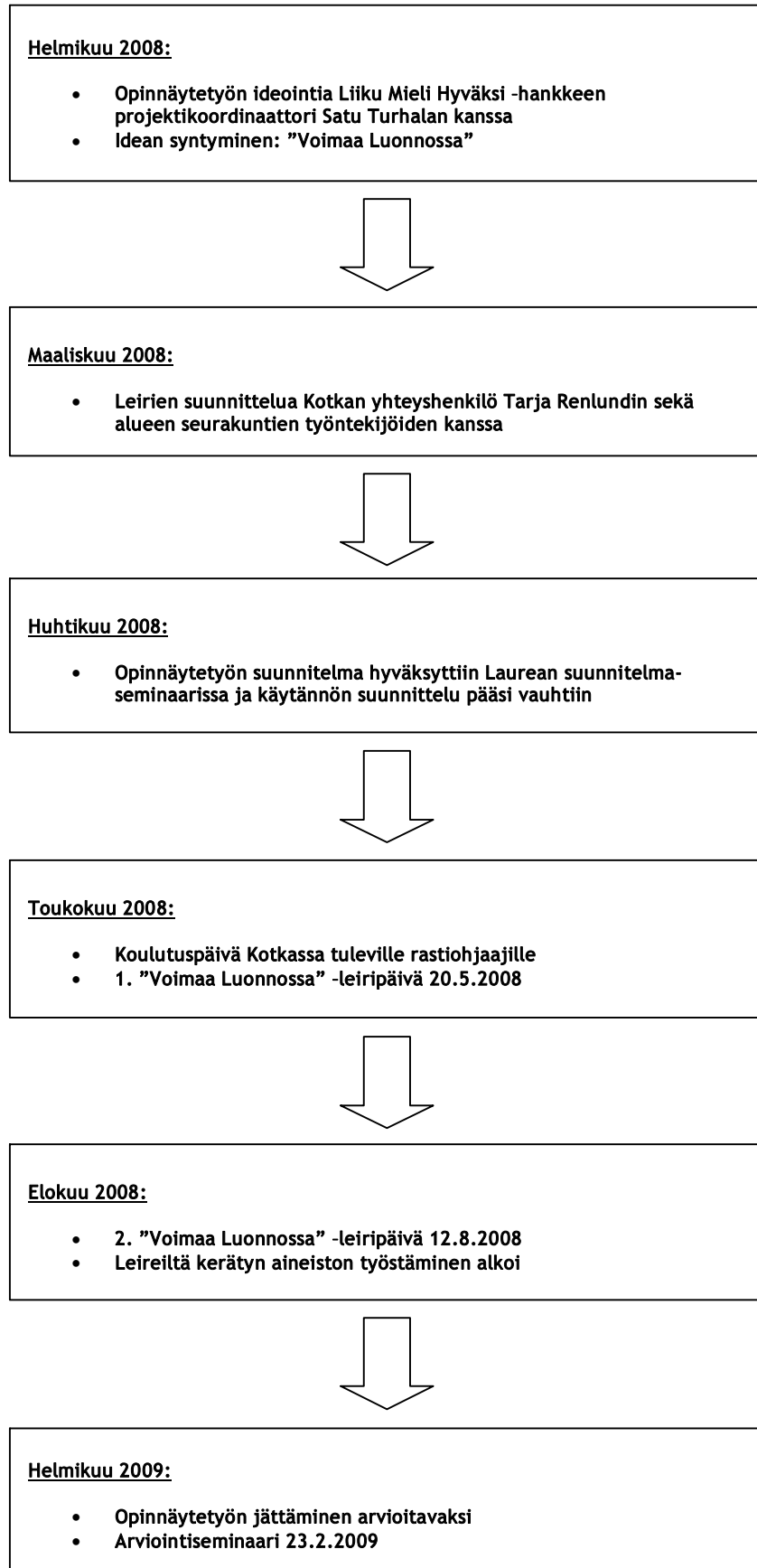
Yhteistyökumppanimme opinnäytetyössämme olivat Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen projekti-koordinaattori Satu Turhala sekä hankkeen Kotkan työryhmän puheenjohtaja Tarja Renlund. Lisäksi yhteistyötahojamme olivat Kotka-Kymin sekä Ruotsinpyhtään seurakuntayhtymät ja Pyhtään, Hamina-Vehkalahden, sekä Virolahden seurakunta, jotka kuuluvat Kotkan Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen työryhmän yhteistyötahoihin.

5.1 Aikataulu

Aloitimme leirikokonaisuuden suunnittelun helmikuussa 2008 tapaamalla Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen koordinaattoria Satu Turhalaa sekä Laurean puolesta ohjaavaa opettajaa Anne Katajaa. Tällöin saimme prosessin käyntiin. Olimme helmikuusta lähtien säännöllisesti yhteydessä Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen Kotkan yhteyshenkilöön Tarja Renlundiin ja 17.3.2008 tapasimme hänet Kotkassa pidettävässä palaverissa. Osallistuimme samana päivänä myös Kotkan ja sen lähialueiden seurakuntien leirien suunnittelukokoukseen. Kokouksessa esittelimme toukokuun ja elokuun leiripäiviksi kaavailemamme rakenteen sekä sovimme tarkemmista aikatauluksista leireillä. Tällöin varmistui, että seurakuntien työntekijät osallistuisivat suunnittelemamme leirikokonaisuuden ohjaukseen rastien osalta. Tätä varten sovimme 13.5.2008 seurakunnan työntekijöille järjestettävästä koulutuksesta, jossa tulimme käymään läpi rastit, jotka työntekijät leireillä ohjaisivat.

Leiripäivät järjestettiin 20.5.2008 ja 12.8.2008 klo 10-20. Molempien leiripäivien jälkeen kirjassimme ylös päivän tapahtumia ja kokosimme saadun aineiston. Elokuun leiripäivän jälkeen ryhdyimme tutkimaan aineistoa ja arvioimaan tavoitteiden toteutumista ja prosessia. Opinnäytetyön viimeistelyn lisäksi tuotimme leirioppaan osana valinnaista harjoittelua Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen käyttöön keväällä 2009.

Kuva 2: Aikataulu



6 SUUNNITELMAT KÄYTÄNTÖÖN

Tässä luvussa kerromme toiminnallisen osuuden matkastamme aina maaliskuun suunnittelupalaverista elokuun toiseen ”Voimaa Luonnossa” -leiripäivään asti. Tähän ammatilliseen matkaan mahtui mukaan tunteita laidasta laitaan: intoa, kyllästyneisyyttä, onnistumisen kokemuksia ja pettymyksiä ja välillä jopa pelkoa.

6.1 Arastelevat alkuaskeleet - suunnittelupalaveri Kotkassa

Ajoimme maanantaina 17.3.2008 Kotkaan tapaamaan Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen Kotkan yhteyshenkilöä Tarja Renlundia hänen toimistoonsa. Keskustelimme Renlundin kanssa tulevien leiripäivien sisällöstä. Renlund kertoi meille omasta näkökulmastaan mielenterveystyöstä ja mielenterveyskuntoutujista Kotkan seudulla. Hän muistutti myös mahdollisista ongelmista ja vaikeuksista, joita voimme leiripäivien aikana kohdata, kuten osallistujien liikkumiseen vaikuttavista rajoitteista sekä mahdollisesta toiminnan vastustuksesta. Vastustus voisi ilmetä esimerkiksi ryhmäläisten passiivisuutena, kriittisyytenä sekä toiminnan leikiksi laskemisena. Ohjaajan on tärkeä reagoida vastustukseen ottamalla se puheeksi ryhmässä sekä päättää, kuinka syvällisesti vastustusta käsitellään ja annetaanko sen vaikuttaa ryhmän perustehtävään (Niemistö 2004: 178-179). Pohdimme, että leiripäivien kaltaisen lyhytkestoisen ryhmän kannalta vastustukseen olisi tuki tärkeää tarttua, mutta siihen ei tulisi käyttää liikaa aikaa, jotta ryhmän perustehtävä, yhdessä toimiminen, ei kärsisi.

Toimistolta lähdimme yhdessä Renlundin kanssa Karhulan seurakunnan tiloihin, jossa osallistuimme Kotkan alueen seurakuntien yhteiseen kesän leirejä koskevaan palaveriin. Palaveriin osallistui meidän lisäksi 10 työntekijää. Esittelimme itsemme ja suunnitelmamme leiripäivistä sekä sovimme lopullisen aikataulutuksen ja vastuuhenkilöt eri rooleihin leireille. Sovimme, että me organisoisimme leirin ohjelman ja tekisimme leiriesitteen, jonka lähettäisimme Tarja Renlundille eteenpäin lähetettäväksi seurakunnille ja mielenterveystoimistoon. Leireille osallistuvat muut työntekijät vastaisivat leireillä rastien ohjaamisesta, tilojen varaamisesta, ruokailun järjestämisestä sekä turvallisuudesta. Sovimme palaverissa yhteisestä tapaamisesta Ristiniemen kurssikeskuksessa rasteja ohjaavien työntekijöiden kanssa. Tapaamisessa työntekijät pääsisivät suorittamaan rastit, jonka jälkeen sovittaisiin rastien ohjaajat. Tuolloin pääsisimme kokeilemaan myös rastien toimivuutta. Palaverissa suunnitelmamme sai joiltain osin vastustusta osakseen. Jotkut epäilivät muun muassa sitä, miten mielenterveyskuntoutajat lähtisivät toimintaan mukaan, ja saimme myös kritiikkiä siitä, että ohjelma sisältää paljon keskustelua. Osa palaveriin osallistuneista ei uskonut mielenterveyskuntoutujien kykenevän tuomaan omia ajatuksiaan esiin suullisesti ryhmässä. Selitimme, että keskustelu on vapaaehtoista toiminnan ohessa eikä välttämätöntä.

Palaverista lähdettyämme olomme oli ristiriitainen. Toisaalta olimme helpottuneita siitä, että saimme luvan toteuttaa leiripäivät haluamallamme tavalla ja saimme ainakin kuusi työntekijää tueksemme leireille. Toisaalta taas meitä jäi harmittamaan, ettemme olleet osanneet ottaa omaa tilaamme palaverin aikana tarpeeksi rohkeasti itsellemme. Tämän huomasimme siitä, että Tarja Renlund puhui osittain puolestamme kuin pitäen puoliamme ja kehuen suunnitelmaamme. Esittelimme ideamme hieman arastellen, mikä johti siihen, että keskustelu alkoi rönsyillä meidän mielestämme epäolennaisiin asioihin, kuten grillauksen yksityiskohtiin. Myöhemmin sovimmekin, että yksi henkilö hoitaa grillaukseen liittyvät asiat. Palaverin jälkeen pohdimme paljon omaa rooliaamme tulevilla leireillä, joilla työskentelimme yhdessä paljon kokeneempien ohjaajien kanssa. Leireillä meidän tulisi osata luottaa omaan ammattitaitoomme, jotta myös leiriläiset voivat luottaa meihin.

6.2 Tämähän toimii - elämysrastien koulutuskerta

Ristiniemen kurssikeskuksessa 13.5.2008 pidettyyn tapaamiseen osallistui kuusi työntekijää: viisi seurakunnista ja yksi Kotkan mielenterveystoimistosta. Aloitimme iltapäivän kahveilla kurssikeskuksessa, jotta voisimme aluksi rentoutua ja tutustua hieman toisiimme. Kahvien jälkeen siirryimme ulos rasteille (Liite 1), jotka olimme jo ennen työntekijöiden tuloa pystyttäneet lähimaastoon. Kun lähdimme tutustumaan rasteihin, saimme tietää pystyttäneemme osan rasteista yksityisille maille kurssikeskuksen rajojen ulkopuolelle. Tämän vuoksi sovimme rastiohjaajien kanssa tapaavamme vielä ennen toukokuun leiripäivän aloitusta, jolloin heille näytettäisiin rastien oikeat paikat. Nyt kävimme kuitenkin rastit läpi siten, että tulevat ohjaajat suorittivat rastit, ja päätimme rastien vastuuhjaajat. Rasteja läpikäydessämme tarkkailimme ja kuulostelimme niiden toimivuutta työntekijöiden mielestä ja sitä, täyttivätkö ne kullekin rastille annetut tavoitteet. Kaikkia rasteja yhdistäväksi tavoitteiksi olimme asettaneet yhteistoiminnan ja rentouttavan ilmapiirin tukemisen. Lisäksi jokaisella rastilla on oma yksilöllinen tavoitteensa. Saimmekin koulutuskerran aikana paljon arvokasta palautetta rasteista; esimerkiksi hämähäkkirasti oli työntekijöiden mielestä fyysisesti vaativa, ja heitä mietitytti osallistujien halukkuus koskea toisiaan. Sovimme, että ohjaajat antavat tarvittaessa osallistujille mahdollisuuden suorittaa rastin koskematta toisiaan. Pohdimme myös erilaisia tapoja, joilla saada hämähäkkirastista karsittua turha vakavuus ja oikein suorittamisen tarve pois. Tähän löysimme vaihtoehdoksi tehdä seitti niin tiheäksi, että sen läpi on mahdoton kulkea koskematta siihen.

Muista rasteista työntekijät antoivat meille positiivista palautetta, ja he uskoivat mielenterveyskuntoutujien kykenevän niihin. Meille parasta palautetta rasteista olivat kuitenkin työntekijöiden reaktiot rasteilla toimiessaan. Aluksi varautuneempi ilmapiiri vapautui rastien aikana, ja työntekijät toimivat niillä yhdessä ryhmänä. Nämä rasteille asetetut tavoitteet toi-

mivat siis ainakin työntekijöiden toiminnassa. Lähdimme Ristiniemestä tyytyväisinä ja luottavaisempina kuin sinne tullessamme ja odotimme toukokuun leiripäivää yhä enemmän.

6.3 Perhosia vatsassa - toukokuun leiripäivä

Lähtiessämme 20.5.2008 ajamaan aamuvarhain Kotkaan tunnelma autossa oli jännittynyt mutta odottava. Suurin pelkomme oli, ettemme saisi osallistujia innostumaan toiminnasta ja että emme olisi ottaneet kaikkia asioita huomioon. Jännitimme myös sitä, kuinka moni ilmoittautuneista tulisi paikalle.

Saavuimme Ristiniemen kurssikeskukseen klo 8.15 valmistelemaan rasteja. Ilma oli sateinen, mikä sai meidät pohtimaan, pitäisikö rastit suorittaa sisällä vai ulkona. Olimme varautuneet sadesäällä vaihtoehtoisin sisärasteihin, mutta Ristiniemen kurssikeskuksen tilat tuottivat mahtumisen kannalta ongelmia, koska Ristiniemessä oli samanaikaisesti toinenkin ryhmä. Rastien siirtyminen luonnosta sisätiloihin olisi ollut harmi myös leiripäivän teeman kannalta, jossa luonnolla oli tärkeä rooli. Päätimme luottaa siihen, että sää selkenee iltapäivään mennessä, jolloin rastit toteutettaisiin.

Ennen toiminnan alkamista meille selvisi, että suurta salia ei ollut varattu käyttööme aamun ensimmäisen tunnin ajaksi, jonka viettäisimme sisällä. Asiassa oli ollut väärinkäsityksiä. Me luulimme, että sali oli varattu käyttööme, mutta paikan päällä selvisi, että se oli varattu toiselle ryhmälle. Emme ilmeisesti olleet antaneet tarpeeksi selkeää informaatiota siitä, missä milloinkin päivän aikana toimimme. Ainoa vaihtoehtomme oli järjestää tutustumisharjoitteet kurssikeskuksen aulassa. Tämä ratkaisu jännitti meitä, koska avonainen aula, jossa saataisi kulkea ulkopuolisia, ei luo sen kaltaista turvallista tilaa, jota olisimme toivoneet leiripäivän aloituksessa.

Leiriläisiä oli yhteensä 29, eli 4 ilmoittautuneista jätti tulematta. Olimme näin suuresta osallistujamäärästä positiivisesti yllättyneitä, koska huonon sään vuoksi varauduimme useampiin peruutuksiin.

6.3.1 ”Se ei sulle kuulu” - askel ryhmäytymiseen

klo 10.00-11.00 Saapuminen Ristiniemen leirikeskukseen
tutustumista ja ryhmäytymistä leikkien ja harjoitteiden kautta

- Nimikirjoitus paperille ”meidän ryhmä”: kerrotaan päivän sisällöstä
- Polttopisteessä tämä ryhmä ja tämä leiripäivä: sanalla tai lauseella oman olotilan kuvamista suhteessa leiripäivään
- Kävelyä tilassa omaa olotilaa kuulostellen, teemana oma aamu, keskustelua pareittain/pienryhmissä
- Katse kiertää piirissä: kun katse kohtaa, nyökkäys ja paikan vaihto (keskellä kättely ja nimen esittely)
- Mieleinen liikuntamuoto: liikutaan tilassa itselle mieluista liikuntamuotoa liikkeellä kuvaten, ilman puhetta. Etsitään samankaltaisia liikkumismuotoja - ryhmäytyminen. Ryhmä kerrallaan näyttää liikkeensä muille, muut arvaavat mistä on kyse. Keskustelua pienryhmissä.

Ilmapiiri aulassa ennen toiminnan alkua oli jännittynyt, ja osallistujat tarkkailivat ympäristöä varautuneen oloisina. Kuitenkin leiriläisten katseista ja ilmeistä tuli sellainen mielikuva, että tunnelma oli positiivisella tavalla odottava. Usealla oli kädessä laukku ja päällä ulkovarusteet. Ohjeistimme heitä viemään päällysvaatteet ja muut varusteet naulakkoon. Muutama löysi itselleen istumapaikan, mutta suurin osa ryhmästä oli asettautunut seisomaan ovien läheisyyteen aulan reunustoille.

Aamupäivän tavoitteena oli rentouttaa tunnelmaa, tutustua toisiin, luoda turvallinen ilmapiiri ryhmään sekä käydä päivän ohjelma läpi. Aloitimme esittäytymällä ryhmälle ja käymällä läpi päivän ohjelman, jonka kirjoitimme myös fläppitaululle. Myös muut leirin ohjaajat esittäytyivät. Pyysimme osallistujia kirjoittamaan nimensä isolle paperille, jonka nimesimme ”meidän ryhmäksi”. Paperin luokse syntyi nimien kirjoittamisen aikana ruuhkaa, ja osa ryhmäläisistä poistui ulos tupakalle. Olimme jo etukäteen varautuneet siihen, että osallistujat saattaisivat poistua ohjelman aikana tupakalle, emmekä halunneet rajoittaa sitä. Tämä sai meidät kuitenkin pohtimaan vaihtoehtoja toimintatapaa elokuun leiripäivälle, jotta välttyisimme odotelulta ja sekavuudelta.

Asetimme paperin polttopisteeksi keskelle tilaa. Ohjeistimme kaikkia ottamaan tilassa oman paikkansa suhteessa polttopisteeseen siten, että mitä lähempänä polttopistettä seisoi, sitä innostuneemmat ja positiivisemmat odotukset tätä päivää kohtaan olisivat ja päinvastoin. Muutama osallistuja meni aivan lähelle paperia, suurin osa ryhmästä jäi muutaman askeleen päähän, jolloin paperin ympärille syntyi tiivis suma. Muutama henkilö jäi istumaan reunoilla

oleville tuoleille tai seisomaan kauemmaksi paperista. Pyysimme halukkaita kertomaan vapaasti sanalla tai lauseella omista tunnelmistaan. Yllätyimme siitä, kuinka moni uskaltautui kertomaan omista tulotunnelmistaan. Puheenvuoroissa muun muassa toivottiin hyvää säätä ja kerrottiin innostuksesta esimerkiksi seuraavin kommentein: ”Odotan innolla.” ”Innokkain miehin.” Suurin osa ryhmäläisistä ei sanonut mitään, joten emme voi tietää heidän tunnelmistaan. Näin jälkeensä ajatellen olisimme ehkä saaneet useammalta osallistujalta kommentteja, jos olisimme pyytäneet leiriläisiä ensin keskustelemaan tunnelmastaan parin kanssa ja vasta sitten kertomaan niistä isolle ryhmälle.

Jatkoimme toimintaa tilassa liikkuen omaa olotilaa kuulostellen. Kohdensimme ajatukset leiripäivän aamuun ja heräämishetkeen: milloin heräsin, millä mielellä, mitä tein aamulla ennen leirille lähtöä? Jotkut vastasivat kysymyksiin ääneen jo kävelyn aikana. Tämänkaltaisiin konkreettisiin kysymyksiin tuntui olevan helppo vastata, mutta joillekin se tuotti vaikeuksia, vaikka vastauksia käytiin läpi parin tai muutaman henkilön kesken. Menimme mukaan sellaisiin ryhmiin, joissa näimme ryhmäläisten seisovan hiljaa ja tarvitsevan ehkä tukea keskustelun aloittamiseen. Parin etsinnän yhteydessä kolme leiriläistä siirtyi seinustalle istumaan. Päätelimme, että tehtävään osallistuminen tuntui tällä hetkellä haasteelliselta tai epämiellyttävältä, ja annoimme heille rauhan istua ja katsoa, kehottaen kuitenkin heitä halutessaan palamaan toimintaan.

Seuraavaksi teimme piirissä harjoitteen, jossa jokaisen osallistujan katse kiertää vasemmalta oikealle ja kahden piirissä olijan katseen kohdatessa he nyökkäävät toisilleen, tapaavat piirin keskellä kätellen ja esittäytyen ja vaihtavat paikkojaan piirissä. Osallistujat lähtivät toimimaan jo ennen ohjeistuksen lopettamista. Meille tämä viesti jonkinlaisesta innostuksesta ja malttamattomuudesta keskittyä kuuntelemaan ohjeita. Osa ryhmäläisistä otti aktiivisesti kontaktia muihin ja vaihtoi paikkoja usein, osa kierrätti katsettaan piirissä, mutta ei näyttänyt ottavan suoraa katsekontaktia toisiin, jolloin he pystyivät olemaan turvallisesti mukana toiminnassa. Harjoitteen jälkeen eräs ryhmäläinen ehdotti nimikierrosta, joka tehtiinkin.

Harjoituksen jälkeen lähdimme liikkumaan tilassa mieleistä liikuntamuotoa esittäen. Liikuntamuoto sai olla mikä tahansa esimerkiksi jokin televisiosta seurattava laji tai itselleen mieleinen liikkumistapa. Esimerkkeiksi annettiin kävely ja uinti. Liikkeet alkoivat syntyä jo ennen ohjeistuksen päättymistä. Toisen meistä ohjeistaessa eräs mies tuli sormellaan tökkimään toista ohjaajaa käteen ja kysymään uhmakkaan oloisena, mitä nyt tapahtuu. Kerrottaessa ohjeistus uudestaan ja kysyttäessä hänelle mieleistä liikuntamuotoa, mies vastasi: ”Se ei sulle kuulu”. Kuultuaan vielä kertaalleen ohjeistuksen mies lähti yllättäen tekemään omaa liikettä. Liikkuessaan tilassa osallistujia neuvottiin katselemaan ympärilleen ja etsimään omaa liikettään ja liikuntamuotoaan muistuttavaa liikkumista ja muodostamaan tällä tavoin ryhmät. Myös istumaan aiemmin käyneitä osallistujia kannustettiin mukaan ryhmiin, joihin osa heistä

liittyikin. Seuraavaksi näytettiin ryhmittäin omat liikkeet muun ryhmän arvaillessa, mistä oli kyse. Ryhmäläiset jaksoivat keskittyä katsomaan muiden ryhmien liikkeitä. Näytti siltä, että osallistujat ottivat jo toisiinsa kontaktia ja liikuntamuotoa esitettäessä pienryhmissä oli havaittavissa jonkinlaista innostusta ja ylpeyttä oman ryhmän liikkeestä. Tämän jälkeen lähdimme lounaalle. Koimme, että ryhmäytyminen oli lähtenyt käyntiin jo aamupäivän aikana.

6.3.2 Elämyksiä etsimässä

klo 12.00-14.00 Elämykselliset rastit luonnossa:

- Miinakenttä
- Pommin purku
- Toteemin rakennus
- Solmun solmiminen
- Hämähäkinseitti
- Yhteinen lopetus: Toteemien ja ryhmänimien esittely

Lounaan jälkeen kokoontuimme ulos kurssikeskuksen urheilukentälle, jossa kerroimme tulevasta rastiradasta ja jaoimme ryhmän viiteen pienryhmään. Rasteja ohjaavat työntekijät lähtivät omille rasteilleen yhden pienryhmän kanssa. Yhden työntekijän oli määrä ilmoittaa 20 minuutin välein pilliin puhaltamalla rastin loppumisesta. Me siirryimme ennalta sovituille rasteille tarkkailemaan ja kannustamaan ryhmää. Tässä vaiheessa huomasimme unohtaneemme kertoa osallistujille omasta roolistamme rasteilla. Onneksi tämä ei tuntunut haittaavan rasteilla toimijoita.

Miinakenttä

Tehtävänä oli opastaa yksi silmät sidottuna/kiinni kulkeva ryhmäläinen vuorollaan rajatun ”miinakenttäalueen” läpi muiden suullisen ohjeistuksen avulla (Liite 1).

- Rastin tavoitteena oli tukea ryhmäläisiä kannustamaan toisiaan ja luottamaan toisen antamiin ohjeisiin. Rastilla ryhmä ottaa myös vastuulleen kentän ylittävän henkilön turvallisuuden.

Tällä rastilla meidät yllätti se, että kaikki näkemämme osallistujat uskalsivat kulkea miinakentän läpi silmät sidottuina tai kiinni painettuina. Sokon ohjeistaminen vaikutti alkuun osalle haasteelliselta tehtävältä, ja kaikki eivät siihen ryhtyneet. Joillekin taas ohjeistaminen vaikutti olevan mieluisaa ja antoisaa, ja jotkut saattoivat ohjeistaa usean sokon miinakentän

läpi. Osallistujat vaikuttivat sekä innokkailta että jännittyneiltä. Ryhmissä oli havaittavissa empimistä, ennen kuin joku rohkeni ryhtyä uudeksi sokoksi. Koimme, että näkemillämme ryhmällä syntyi jonkinlainen luottamuksen ilmapiiri ja rasti koettiin turvalliseksi. Tämän päätelemme siitä, että vetäytyneimmän oloisetkin uskaltautuivat kuitenkin kulkemaan miinakentällä ja rastilla jopa naurettiin hyvässä hengessä. Emme kuitenkaan nähneet kuin kolmen ryhmän miinakenttärastin ja jäimme pohtimaan, kuinka paljon nähdyllä rastiryhmillä toimintaan vaikutti ryhmän paine. Miinakentän ylitystä kommentoitiin rastilla ja rastien jälkeisessä purkuhetkessä niin helpoksi kuin vaikeaksikin ja jopa pelottavaksi.

Pommin purku

Ryhmän tehtävänä oli siirtää ”pommi”, eli tyhjä juomakori, kahden pitkän köyden avulla pois neliön muotoisen maahan merkityn alueen keskeltä, astumatta alueen sisälle (Liite 1).

- Rastin tavoitteena oli kehittää ryhmän yhteistyötä ongelmanratkaisutehtävän avulla.

Kaikki paitsi yksi ryhmä saivat pommin ulos alueelta sen räjähtämättä ja ryhmä, joka ei saanut pommia ulos, sai nostettua sen ilmaan. Kyseinen ryhmä, joka koki epäonnistuneensa, purki harmiaan vielä yhteisessä purkuhetkessä. Eräs ryhmäläisistä kommentoikin myöhemmin, että pommin purkaminen ei onnistunut, koska ryhmän yhteistyö ei toiminut. Ulkopuolisen silmin ryhmässä näytettiin käyvän rastilla valtataistelua miesten kesken, kun jokainen halusi toteuttaa tehtävän omalla tavallaan. Miehet kävivät keskenään kiivasta keskustelua aiheesta. Ryhmän kaksi naista ottivat passiivisen roolin ja vetäytyivät seuraamaan tilannetta ulkopuolelta. Tämäntyyppinen ongelmanratkaisutehtävä antaa tilaa valtasuhteiden muodostumiselle, koska se edellyttää tiettyjen päätösten tekoa eikä vaadi välttämättä jokaisen osallistujan panosta. Kyseisellä ryhmällä ei ollut nähtävissä tämänkaltaista valtataistelua muilla näkemillämme rasteilla.

Rastilla toimittiin yleisesti ottaen pitkäjänteisesti ja luovuttamatta. Rasti herätti myös useimmissa ryhmissä onnistumisen kokemuksia, joista saimme kuulla loppupäivän aikana.

Toteemin rakennus

Ryhmän tehtävänä oli rakentaa luonnosta löytyvistä aineksista ryhmän oma ”toteemi” sekä antaa sille ja pienryhmälle nimi (Liite 1).

- Rastin tavoitteena oli luoda uutta yhdessä ryhmän kanssa jokaisen panos huomioiden.

Tällä rastilla ryhmät lähtivät toimimaan eri tavoin osallistujista riippuen, mutta yleisesti voi sanoa, että rastin toiminta ja materiaalin haku sujui helposti ja jokainen ryhmäläinen pystyi osallistumaan toteemin tekoon ilman suurempia ponnistuksia. Vaikeimmaksi osuudeksi joillekin ryhmille muodostui toteemin ja ryhmän nimen keksiminen. Ryhmäläisissä oli nähtävissä ujustelua, kun olisi pitänyt vapaamuotoisesti keskustella ja ehdottaa nimiä. Tässä saattoi olla kysymys häpeäntunteesta, joka helposti nousee esiin käsiteltäessä omia mielipiteitä ja ehdotuksia. Ohjaaja joutuikin välillä herättelemään keskustelua.

Solmun solmiminen

Tehtävänä oli harjoitella ensin itsenäisesti merimiessolmun teko ja sen jälkeen yhdessä ryhmänä solmia solmu köydellä puun ympärille, päästämättä köydestä irti solmimisen aikana (Liite 1).

- Rastin tavoitteena oli kehittää ryhmän yhteistyötä ongelmanratkaisutehtävän avulla.

Solmun solmiminen osoittautui rastipolun haasteellisimmaksi tehtäväksi, eikä yksikään ryhmä saanut solmua solmittua oikein puun ympärille. Osa ryhmäläisistä ja ryhmistä luovutti jo ennen rastille annetun ajan loppumista. Tehtävä aiheutti paljon epäonnistumisen tunteita, joita käsiteltiin rastien jälkeisessä purkuhetkessä. Mielestämme rasti ei täyttänyt rasteille yleisiksi nimeämiämme tavoitteita, koska se ei luonut rentoa ilmapiiriä yhteistoiminnalle. Epäonnistumisen kokemukset näyttivät synnyttävän vastustusta rastia kohtaan, ja vastustus ilmeni luovuttamisena sekä rastiin kohdistuvana kritiikkinä. Positiivisena näimme kuitenkin sen, että vaikka rasti oli haastava, suurin osa ryhmäläisistä ei luovuttanut vaan jaksoi yrittää. Hyvänä asiana pidimme myös sitä, että osallistujat pitivät rastien jälkeistä purkuhetkeä tarpeeksi turvallisena tuodakseen negatiivisia tunteitaan esille.

Hämähäkinseitti

Ryhmän tehtävänä oli kulkea jonossa toisiaan käsistä kiinni pitäen naruista tehdyn seitin läpi välttämättä koskemasta siihen (Liite 1).

- Rastin tavoitteena oli kannustaa ryhmää tukemaan toisiaan ja toimimaan yhdessä toisensa huomioiden.

Tällä rastilla meidät yllätti positiivisesti se, että kaikki ryhmät toimivat yhteistyössä ja ryhmäläiset pystyivät ottamaan kontaktia toisiinsa koskemalla. Ryhmäläiset myös kannustivat toisiaan. Ennen leiripäivää olimme pohtineet, olisiko hämähäkinseitti liian haasteellinen osallistujille ja voisiko se luoda suorituspainetta. Rastilla ollaan niin voimakkaasti tekemisissä

oman kehon ja nähdyksi tulemisen kanssa, että pelkäsimme rastin saattavan herättää myös häpeäntunteita. Emme myöskään tiedeet, kuinka fyysiseen toimintaan osallistujat kykenisivät; rasti edellytti liikkumista eri tasoissa sekä kehon liikkuvuutta ja hallintaa. Rastilla huomasimme, että niin tiheäksi tehty seitti, että osallistujien oli mahdotonta kulkea seitin läpi osumatta siihen lainkaan, toimi. Koimme, että seittiin osumisiin ei kiinnitetty juurikaan huomiota, mutta silti niitä yritettiin välttää. Rasti siis kannusti yrittämään. Vaikka rasti osoittautui joillekin osallistujille liikkumisen kannalta vaikeaksi, siitä selviydettiin kannustuksen ja tarpeeksi hitaan etenemisen avulla. Tästä on esimerkkinä eräs nainen, joka pysähtyi keskelle seittiä eikä alkuun päässyt jatkamaan, koska ei saanut nostettua jalkaansa narun yli. Nainen meinasi jo tuskastua ja jättää rastin kesken, mutta ohjaajien ja muun ryhmän kannustuksella nainen yritti sinnikkäästi ja lopulta pääsi narun yli. Nainen näytti seitin läpi päästyään erittäin iloiselta ja tyytyväiseltä itseensä.

Yhteinen lopetusrasti: Toteemien ja ryhmänimien esittely

Rastien loputtua kokoontuimme kentälle, jossa toteemit oli rakennettuna (Liite 1). Kukin ryhmä esitteli oman toteeminsa sekä toteemin ja pienryhmän nimen. Toteemit muistuttivat rakenteeltaan toisiaan, sillä jokainen oli tehty kaadettuun puun runkoon tai paksuun oksaan. Toteemit olivat persoonallisen näköisiä, ja jotkut ryhmät halusivat kertoa, mitä toteemi esitti. Erään ryhmän toteemi esitti maassa makaavaa pöllöä, erään ryhmän toteemi taas oli naisen, jolle oli laitettu kaulahuovi turbaaniksi ja kasvot huulipunasta. Kaikille ryhmille ja toteemeille annettiin aplodit esittelyjen ohella ja sitten siirryttiin kahville.

6.3.3 ”Mehän oltiin tosi lähellä!” - kokemuksia rasteilta

klo 14.30-15.30 Rastien purku

- Tunnelmajana
- Kokoontuminen pienryhmiin paperin ympärille. Paperille on tarkoitus keskustelun ohella vastata seuraaviin kysymyksiin:
 1. Miltä tuntui toimia rasteilla ja tässä ryhmässä?
 2. Millä sanoilla kuvailisit rastipolkua?
 3. Kohokohtia polun varrelta - mitä jäi mieleen?
 4. Mietityttämään jäi... - kysymyksiä?
 5. Harmittamaan jäi...
- Ryhmittäin papereiden läpikäynti

Kahvitaun jälkeen aloitimme yhteisen rastien purkamisen tunnelmajanalla, jossa toinen seinä kuvasti ”mukavaa” ja toinen seinä ”epämiellyttävää”. Osallistujia pyydettiin ottamaan paikkansa janalla ajatellen oloaan suhteessa ulkona kuljettuun rastipolkuun. Keskipaikaksi määriteltiin olotila, jossa ei osaa sanoa tai on ”ok-olo”. Osallistujat ryhmittivät pääasiassa keskivaiheelta ”mukavalle” seinälle. Kolme osallistujaa jäi keskivaiheen ja ”epämukavan” seinän välimaastoon. Pyysimme halukkaita kertomaan sanalla tai lauseella tämän hetkisestä tunnelmastaan. Rastirataa kommentoitiin muun muassa erilaiseksi, kivaksi ja haastavaksi. Eräs keski-ikäinen nainen oli sitä mieltä, että tämänkaltaista toimintaa pitäisi olla enemmänkin hänen ikäisilleen. Noin puolet ryhmästä kertoi mielipiteensä, ja suurin osa heistä seisoi positiivisella puolella janaa. Negatiivisella puolella seisseet eivät siis jakaneet ääneen mieli- pidettään.

Tunnelmajanan jälkeen osallistujat ohjattiin takaisin omiin pienryhmiin. Jokaista ryhmää kohden jaettiin yksi fläppipaperi ja muutama tussi. Myös rastien ohjaajat koottiin yhdeksi ryhmäksi. Ryhmissä käytiin läpi ajatuksia puhumalla ja fläppipaperille kirjaamalla annettujen kysymysten pohjalta.

1. Miltä tuntui toimia rasteilla ja tässä ryhmässä?

Ensimmäisen kysymyksen kohdalla rasteilla ja ryhmässä toimiminen saivat kokonaisuudessaan positiivista palautetta. Omaa ryhmää luonnehdittiin muun muassa seuraavasti: ”Ryhmässä työskentelyssä oli hyvä yhteishenki” ja ”Ryhmä toimi hyvin.” Rasteilla toimimista kuvailtiin muun muassa kiinnostavaksi, jännittäväksi, yllättävän kivaksi ja hyväksi vaihteluksi arkirutiineihin. Eräässä ryhmässä toiminnan kerrottiin tuovan mieleen lapsuusajan leirit.

2. Millä sanoilla kuvailisit rastipolkua?

Pydyttäessä kuvailemaan rastipolkua esiin nousi seuraavanlaisia sanoja ja asioita: ulkoilmaelämys, ryhmäyttävä, ärsyttävä, sopivan pituinen, luonto, piristävä. Yhdessä ryhmässä nostettiin esiin negatiivinen tuntemus rastipolusta. Kysyessämme, mikä ärsyyntymisen oli aiheuttanut, pienryhmän jäsenet kertoivat epäonnistuneen pomminpurun jääneen häiritsemään.

3. Kohokohtia polun varrelta - mitä jäi mieleen?

Yhdeksi kohokokhdista polun varrelta mainittiin neljässä ryhmässä pomminpurku, kahdessa ryhmässä hämähäkinseitti, yhdessä toteemirasti sekä yhdessä miinakenttä. Solmurasti mainittiin vaikeaksi. Näiden lisäksi kohokokhiksi nimettiin muun muassa liikunnallinen kokemus, onnistumisen elämykset ja kisatunnelma. Näiden palautteiden perusteella ajatuksemme solmurastin soveltumattomuudesta tälle ryhmälle tällä aikataululla vahvistui.

4. Mietityttämään jäi... - kysymyksiä?
5. Harmittamaan jäi...

Rastipolulta mietityttämään jäi kolmella ryhmällä solmun ratkaisu ja yhdellä ryhmällä pommin purku. Kysymyksiä ei tullut esiin yhdeltäkään ryhmältä. Yksi ryhmä ei ollut vastannut kyseiseen kohtaan ollenkaan. Harmittamaan jäi... -kohdassa toistui solmun vaikeus.

Saimme lähes pelkkää positiivista palautetta rastipolusta, ja palautteiden perusteella polku näytti täyttävän sille asetetut yhteistoiminnan ja rentouttavan ilmapiirin tukemisen tavoitteet. Positiivinen palaute sai meidät kuitenkin miettimään, kuinka paljon lojaalius ohjaajia ja muita ryhmäläisiä kohtaan vaikuttaa palautteenantoon, sekä sitä, kuinka paljon vaikutusta on sillä, että palaute annetaan avoimesti ääneen lausuttuna.

Ryhmissä vastausten ja ajatusten kerääminen paperille oli kohtalaisen keskittynyttä. Joissakin ryhmissä keskinäinen vuorovaikutus näytti luontevalta ja keskustelua syntyi, toisissa ryhmissä tunnelma vaikutti vaivaantuneemmalta. Kaikkien pienryhmien jäsenet eivät sanoneet välttämättä mitään. Yksi osallistujista istui erillään omissa oloissaan pienryhmän purkuhetken ajan. Hän kuitenkin kommentoi polkua ”ihan kivaksi” ohjaajan kysyessä, haluaako hän sanoa jotakin. Koko päivän ajan osallistujilla oli vapaus siirtyä sivuun ja osallistua toimintaan omien voimavarojen mukaan, joten emme tarkoituksella kiinnittäneet sivuun siirtyjiin mitään erityistä huomiota. Vastauksia kysymys kerrallaan läpikäydessä ryhmät jaksoivat keskittyä toisten kuunteluun, ja usein ryhmissä oli yksi tai kaksi henkilöä, jotka kertoivat ryhmänsä vastaukset ja ajatukset ääneen. Vastaukset läpikäytyämme näytimme vielä yhden ryhmän toiveesta erään ratkaisuvaihtoehdon pommin purusta fläppitaulun avulla. Kyseinen ryhmä oli ainoa ryhmä, joka ei ollut onnistunut siirtämään pommia ulos merkityltä alueelta. He kommentoivat ratkaisun nähtyään: ”Mehän oltiin tosi lähellä.”

6.3.4 ”Jossain vaiheessa en kuullut enää sun ääntä” - hetki itselle

klo 15.30-16.30 Hoidollisuus ja rentoutuminen

- Ohjattua itsensä hierontaa pallon avulla sekä venyttelyä
- Rentoutusharjoitus tilassa maaten tai istuen

Seuraavaksi ohjelmassa oli itsehoitoa, eli itsensä hieromista ja sivelyä. Tämä aloitettiin kasvoista ja pään alueelta, mihin kaikki eivät aluksi osallistuneet. Kaikki kuitenkin seurasivat ohjeita keskittyneesti ja pysyivät paikoillaan eivätkä häirinneet toisia. Kun itsehoidossa siir-

ryttiin käsiin, lähes kaikki olivat jo mukana toiminnassa. Osalle keskittyminen yhtäjaksoisesti näytti olevan haastavaa, ja he pitivätkin välillä taukoja ja jatkoivat sitten hoitoa. Kun pää, niskat, kädet ja jalat oli käyty käsillä hieroen läpi, siirryttiin hieromaan kädet ja jalat vielä pallon avulla. Meille keskittynyt ja itsenäinen työskentely viesti turvallisen ilmapiirin saavuttamisesta ryhmässä, mikä myös vaikutti positiivisesti meihin ohjaajina rentouttaen omaa toimintaamme. Huomasimme, että pystyimme keskittymään tekemisen iloon ja liiallinen tietoisuus omasta ohjaajuudesta hälveni.

Suurin osa ryhmäläisistä näytti pitävän itsehoidosta. Joillekin itsehoito näytti olevan haasteellista. Syynä tähän saattoivat olla esimerkiksi keskittymisvaikeudet, tai jo pelkkä ajatus itsensä koskettamisesta saattoi tuntua epämiellyttävältä. Yksi henkilö ei osallistunut toimintaan, mutta tarkkaili muita. Yksi aloitti itsehoidon, mutta lopetti kesken ja siirtyi makaamaan patjalle. Hän nousi kuitenkin välillä ylös seuraamaan toimintaa ja kokeili pallolla hierontaakin. Näytti siltä, että hänen oli vaikea pysyä paikoillaan. Muutama osallistuja kävi itsehoidon aikana tilan ulkopuolella, mutta palasi takaisin hetken päästä.

Tämän jälkeen seurasi rentoutus (Liite 4). Kehotimme osallistujia ottamaan itselleen mukavan asennon patjalla, istuen tai maaten. Kaikki kävivät makuulle patjojen päälle. Muutama osallistuja nosti kesken rentoutuksen päätään ja katsoi ympärilleen. Rentoutuksessa keskityttiänsä tiettyyn kehon osaan, esimerkiksi toiseen jalkaan, useat osallistujat liikuttivat sitä kehon osaa, josta puhuttiin. Rentoutus kesti noin 30 minuuttia, ja sen aikana kuului erittäin rauhallista hengitystä ja myös hiljaista kuorsausta. Tästä huomasimme, kuinka tärkeää oli rankan aamupäivän jälkeen keskittyä itsen ja rentoutua. Emme purkaneet itsehoitoa tai rentoutusta erikseen, mutta muutamat osallistujista tulivat kertomaan tunnelmistaan itse. Kuulimme muun muassa nämä kommentit: ”Itsehoito oli mukavaa, mutta olis ollut vielä kivempaa, jos joku muu olis hieronut.” ”Mulle parempi on lyhyt rentoutus. Paikat puutu.” ”Jossain vaiheessa en kuullut enää sun ääntä.”

6.3.5 Frisbeetä, lyhtyjä ja hyvästelyjä

klo 17.00-18.30 Grillausta, yhdessäoloa ja yhteisleikkejä

Mahdollisia yhteisleikkejä:

- Mөлky ja frisbee
- Vakooja-leikki: yritetään palloa kopittelemalla saada vakooja kiinni.
- Polttopallo
- Tervapata

Seuraavaksi siirryimme grillaamaan. Grillauksen ja syömisen aikana toimimme grillipaikalle erilaisia pelejä ja pelivälineitä, kuten mölkyn, frisbeen ja pallon. Moni innostuikin pelaamismahdollisuudesta, ja ruoan jälkeen yhteensä noin 20 ryhmäläisen ja ohjaajan joukko lähti lähelle hiekkakentälle pelivälineet mukanaan. Frisbee-ultimatea pelatessa oli hienoa huomata, kuinka pelaajat kannustivat toisiaan pelissä. Erityisen huomion herätti mies, joka aiemmin oli vaikuttanut epäileväiseltä toimintaa kohtaan. Pelatessa kyseinen mies kannusti muita ja vaikutti vapautuneelta. Hän otti erityisesti huomioon hieman aran oloisen naisen ja huolehti, että tämäkin sai frisbeen kiinni välillä. Harmillista oli, että eräs mies, joka olisi halunnut mukaan, ei voinut juosta eikä siten voinut osallistua peliin. Hän olisi halunnut pelata frisbeegolfia, mutta tähän ei ollut muilla osallistujilla innostusta ja aika loppui kesken. Tämä tuntui harmittavan miestä. Pelikentältä palatessamme saimme kuulla, että osa leiriläisistä ei ollut saanut tietoa mahdollisuuksista pelata kentällä, koska he olivat poistuneet kurssikeskuksen lähialueelta kävelylle, kun asiasta oli puhuttu. Tämä herätti meidät pohtimaan riittävänlaista informointia.

klo 18.30-19.30 Lyhtypolku

itsenäistä mietiskelyä ja päivän purku

- Polulla mietittävää: voimaa antava asia - jaetaan polun päätteeksi piirissä sanalla tai lauseella
- ”Meidän ryhmä” -paperi polttopisteessä: tunnelmat päivän lopussa
- Palautelapun täyttäminen

Vapaan ajankäytön jälkeen kuljimme väljässä jonossa lyhtyjen kanssa kurssikeskuksen ympäristöön suunnitteleamme reitin. Kehotimme jokaista kulkemaan polulla yksin sopivan välimatkan päässä edellisestä ja pohtimaan polun aikana itselleen voimaa antavaa asiaa tai tekemistä. Korostimme myös polun aikana vallitsevaa hiljaisuutta. Jonoon muodostui pian pareja ja pieniä ryhmiä, jotka kulkivat polulla yhdessä. Joillekin tuntui olevan vaikeaa olla puhumatta polun aikana, ja eräs osallistuja siirtyi jonossa taaksepäin, koska lähellä kulkevien keskustelu hänen omien sanojensa mukaan ärsytti ja häiritsi. Kyseinen henkilö kertoi tästä ohjaajalle siirtyessään kauemmaksi puhujista. Tämä havainto sai meidät miettimään, oliko tämänkaltaisen hiljaisuudessa tapahtuva yksilötyöskentely liian haasteellista ja keskittymistä vaativaa. Kävelyn jälkeen kokoontuimme piiriin ja jokainen sai vuorollaan kertoa sanalla tai lauseella oman voimaa antavan asiansa. Sellaisiksi lueteltiin muun muassa luonto, liikunta, meri, metsä, puutarha, perhe, ystävät ja usko. Muutama mainitsi tämänkaltaisen leiripäivän antavan voimaa. Muutama piti pidemmän puheenvuoron kertoen hyvin henkilökohtaisistakin asioista. Kaikki kuuntelivat toisiaan hiljaa ja keskittyneesti. Ainoastaan yksi ryhmäläinen ei halunnut sanoa mitään piirissä. Olimme todella positiivisesti yllättyneitä osallistujien avoimuudes-

ta. Meille jäi tunne siitä, että olimme saaneet päivän aikana luotua turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin. Tämä herätti meissä voimakkaan onnistumisen tunteen.

Lopuksi toimme vielä aamulla allekirjoittamamme fläppipaperin piirin keskelle ja otimme sen polttopisteeksi, kuten aamulla. Kaikki ottivat paikkansa polttopisteen läheisyydestä lähes välittömästi. Kommenteissa kiiteltiin hyvää säätä, yksittäisiä osioita päivästä sekä mukavaa kokonaisuutta. Eräs nuori nainen oli sitä mieltä, että tällaisia päiviä pitäisi olla enemmän, varsinkin nuoremmille kuntoutujille. Tunnelmista kertominen oli vapaaehtoista, ja suurin osa ryhmäläisistä ei sanonut mitään.

Vielä viimeiseksi annoimme osallistujille palautelaput, jotka pyysimme heitä täyttämään ennen kyytien saapumista. Lappuja palauttaessaan useat osallistujat kiittivät meitä vielä henkilökohtaisesti leiripäivästä. Eräs mies tuli vielä lopuksi halaamaan toista meistä.

Lähdettyämme lopulta kurssikeskuksesta pysähdyimme vielä syömään ja jakamaan tuntemuk-siamme väsyneinä mutta onnellisina. Päivän tapahtumia oli vaikea hahmottaa ja käsitellä näin pian toiminnan jälkeen, mutta olimme molemmat tyytyväisiä siihen, että suunnitelmamme olivat toteutuneet onnistuneesti, ja hieman yllättyneitäkin, kuinka innostuneesti leiriläiset olivat olleet kaikessa mukana. Molempia lämmitti myös Tarja Renlundin lausahdus juuri ennen kurssikeskuksesta poistumistamme: ”En ole ikinä nähnyt, että mielenterveyskuntoutujat läh-tee leiriltä pois noin virkeinä.” Toisaalta meissä heräsi pieni pelon häivähdys siitä, miten suu-ret odotukset myös elokuun leiripäivään osallistuvilla olisi toukokuun leirin jälkeen. Totesim-mekin, että meidän tulee pian alkaa suunnitella toista leiripäivää.

6.4 Paluu Ristiniemeen - elokuun leiripäivä

Elokuussa löysimme taas itsemme autosta matkalla Ristiniemen kurssikeskukseen. Vaihtaes-samme ajatuksia tulevasta leiripäivästä huomasimme, ettei meiltä löytynyt samanlaista innos-tusta kuin ennen toukokuun leiripäivää. Kenties tämä liittyi turhautumiseen siitä, että tuleva leiri olisi rakenteeltaan samanlainen kuin toukokuun leiri, sekä paineeseen siitä, sujuisiko tämä leiri yhtä onnistuneesti kuin aikaisempi. Meitä myös kiinnosti nähdä, kuinka moni osallis-tujista olisi meille ennestään tuttu.

Saavuimme Ristiniemen kurssikeskukseen jo leiripäivää edeltävänä iltana läpikäymään seuraav-an päivän elämysrasteja seurakunnan työntekijöiden kanssa. Elokuun leiripäivä oli osa seura-kuntien järjestämää kolmipäiväistä mielenterveyskuntoutujien leiriä, ja se oli alkanut jo sen päivän aamuna, jolloin saavuimme kurssikeskukseen.

6.4.1 Liikkumalla vireiksi

- klo 10 -11.00 Elämispäivän aloitus
 orientoitumista päivään leikkien ja harjoitteiden kautta
- Nimikirjoitus paperille ”meidän ryhmä”: kerrotaan päivän sisällöstä
 - Polttopisteessä tämä ryhmä ja tämä leiripäivä: sanalla tai lauseella oman olotilan kuvaaminen suhteessa leiripäivään
 - Piiripeilaaminen
 - Mistä liike lähtee
 - Liikunta - hedelmäsalaatti

Aloitimme tiistaina 12.8.2008 ohjelman 29 osallistujan kanssa salissa esittelemällä itsemme ja kertomalla päivän kulusta. Aamupäivän tavoitteena oli lähteä liikkumaan yhdessä ryhmänä. Lähdimme siitä oletuksesta, että ryhmäytymistä ja tutustumista oli tapahtunut jo edellisenä päivänä, kun leiri oli alkanut. Noin puolet leiriläisistä oli meille jo toukokuun leiriltä tuttuja kasvoja. Laitoimme kiertoon ison paperin, johon pyysimme kaikkia kirjoittamaan oman nimensä. Tämä oli tietoinen muutos toukokuun leiriin, jossa nimien kirjoittaminen oli aiheuttanut turhaa odottelua. Leiriläisten olemuksesta huomasimme toukokuun leiripäivään verrattaessa, että he olivat viettäneet jo edellisen päivän yhdessä, koska tunnelma salissa oli jo alussa rento ja avoin. Osa leiriläisistä jutteli toistensa kanssa sekä meille. Asetimme paperin polttopisteeksi ja pyysimme jokaista etsimään itselleen paikan suhteessa polttopisteeseen. Leiriläiset sijoittautuivat melko hajanaisesti paperin ympärille. Suurin osa lähimmäksi paperia menneistä osallistujista oli ollut mukana toukokuun leiripäivässämme. Pyysimme osallistujia kertomaan vapaasti päivän odotuksista ja kuulimme puheenvuoroissa positiivista asennoitumista. Muutama toukokuun leirille osallistunut toi esille mukavat kokemukset kevään leiriltä ja kertoi luottavansa tämänkin päivän onnistumiseen. Kaukana polttopisteestä seissyt mies sanoi: ”Mä pysyn täällä kauempana, mä en halua tulla kuuluisaksi.” Kommentti herätti osallistujissa hilpeyttä, ja mies näytti olevan hyvillään tästä.

Seuraavaksi lähdimme liikkumaan piirissä, yhden johtaessa liikettä. Jokainen sai vuorollaan olla liikkeen johtaja. Taustalla soi rytmikäs kuubalainen musiikki. Yllätyimme siitä, kuinka nopeasti osallistujat lähtivät mukaan liikkeeseen, jonka toinen meistä aloitti. Viisi mieshenkilöä poistui piiristä taka-alalla oleville tuoleille istumaan jo harjoitteen alussa. Tämä saattoi johtua siitä, että liikkuminen muotoutui tanssilliseksi. Vaikka muistutimme harjoitteen alussa, että jokainen voi liikkua omalla tavallaan ja omia rajojaan kunnioittaen, kenties ryhmän imu sai liikkeen muistuttamaan toisiaan ja ryhmäläiset valitsivatkin usein hyvin samanlaisen liikkeen kuin edellinen liikkeenjohtaja.

Jatkoimme toimintaa piirissä Mistä liike lähtee -harjoitteella. Harjoituksessa kaksi vapaaehtoista lähti ohjaajan kanssa ulos salista. Sillä välin valittiin yksi vapaaehtoinen liikkeen johtaja. Salin ulkopuolella olevat kutsuttiin piirin keskelle, kun piiri oli liikkeen johtajan johdolla aloittanut liikkumisen. Piirin keskellä olevien tehtävänä oli tarkkailemalla ottaa selvää, kuka liikettä johti. Liikkeen johtajan tarkoituksena oli vaihtaa tasaiseen tahtiin liikettä. Harjoitus osoittautui haasteelliseksi, mutta osallistujille mieluisaksi. Kerran vapaaehtoisiksi halusivat samaan aikaan ulkomaalainen mies, joka ei puhunut suomea eikä siis ymmärtänyt tehtävän antoa, sekä toinen mies, joka ei hänkään aivan ymmärtänyt tehtävän kulkua. Riittäväällä avustuksella he lopulta kuitenkin löysivät liikkeen johtajan. Harjoituksessa hyvää oli se, että siihen pystyi osallistumaan suurempaa huomiota herättämättä ja toisaalta halutessaan sai itselleen myös suuremman roolin. Oli hienoa huomata, kuinka osallistujat auttoivat toisiaan ja erityisesti niitä, joille harjoite oli haastavampi, antamalla vihjeitä esimerkiksi päättään heilauttamalla tai suullisesti neuvomalla katsomaan liikkeen johtajan suuntaan.

Viimeisenä harjoitteena ennen lounastaukoa leikimme hedelmäsalaattia liikunta-teemalla. Jokainen haki piiriin tuolin itselleen, ja ohjaaja jäi piirin keskelle ilman tuolia. Jaoimme jokaiselle osallistujalle yhden yhdessä sovittun liikuntamuodon siten, että liikuntamuotoja oli yhteensä neljä erilaista: pyöräily, kävely, uinti ja hiihto. Kun keskellä olija sanoi jonkin näistä liikuntamuodoista, kaikki sen saaneet vaihtoivat paikkaa. Keskellä olija pyrki jollekin piirin tuoleista. Jos keskellä olija sanoi ”liikunta”, kaikkien piti vaihtaa paikkaa. Leiriläisten joukossa oli hitaammin kulkevia ja eräs rollaattorin kanssa kulkeva vanhempi rouva. Aluksi rouva harmitteli, että ei pysy leikissä mukana, mutta kun sovimme, että hänen täytyy vain näyttää, mille paikalle aikoo, ja muut eivät paikalle saa mennä, hän uskaltautui leikkiin täysillä. Kohta rouva ottikin jo juoksuaskeleita leikissä rollaattorinsa kanssa. Huomasimme, että yksi piirissä oleva istui leikin ajan paikallaan, mutta seurasi tilannetta katseellaan. Kukaan ei näyttänyt kiinnostavan asiaan huomiota. Tämänkaltainen sekasortoon perustuva yhteistoimintaleikki onkin turvallinen harjoite siinä mielessä, ettei kukaan ole yksin huomion keskipisteenä ja siihen voi osallistua myös passiivisena. Leikki näytti synnyttävän osallistujissa ilon tunteita ja vapauttavan tunnelmaa.

6.4.2 Onnistumisen askeleita

klo 12.00-14.00 Elämykselliset rastit luonnossa

- Palapeli
- Taikavarjon avaaminen ja kääntäminen
- Kananmunan suojan rakennus
- Ydinjätealueen ylitys
- Luontoaiheiset taulut
- Yhteinen lopetus: kananmunien pudotus

Lounaan jälkeen kokoontuimme kurssikeskuksen pihalle. Osa ryhmäläisistä oli ulkona jo valmiina, mutta joitakin osallistujia jouduimme odottelemaan ja etsimään kurssikeskuksesta seurakunnan työntekijöiden avustuksella. Tämän vuoksi rastien aloitus viivästyi noin 10 minuuttia. Viivästyminen ei kuitenkaan haitannut kokonaisuikataulua kovinkaan paljon, koska olimme varanneet ylimääräistä aikaa rastiosuuteen. Tämä viivästys tuntui kuitenkin turhautavalta ja jollain tasolla myös vaikutti varmasti paikalla olleiden leiriläisten vireyteen.

Palapeli

Alkuperäinen tehtävä oli koota palapeli niin, että puolet ryhmäläisistä olisi silmät sidottuina/kiinni ja silmiään auki pitävät ohjeistaisivat suullisesti sokkoja kokoamaan palaset yhteen mallikuvan avulla.

Uusi versio tehtävästä oli koota palapeli yhdessä silmät auki, näkemättä kuvaa oikein kootusta palapelistä (Liite 1).

- Rastin tavoitteena oli alun perin kasvattaa luottamusta sekä kannustusta ryhmän jäsenten kesken, mutta ensimmäisen ryhmän jälkeen tekemiemme muutosten seurauksena tavoitteeksi muodostui keskinäisen vuorovaikutuksen ja yhteistyön vahvistaminen.

Ensimmäisen ryhmän ollessa palapelirastilla huomasimme tehtävän olevan liian vaikea suoritettavaksi 20 minuutin aikana. Ryhmä sai nopeasti päätettyä, ketkä olisivat ensin sokkoja ja ketkä näkeviä, mutta ohjeiden anto sokkona kulkevalle oli hidasta ja vaivalloisen oloista. Sokot kulkivat erittäin varovaisesti, ja jo neljän palan vieminen oikealle paikalleen kesti 20 minuuttia. Ryhmän toiminta oli kokonaisuudessaan hieman väkinäistä, ja osa joukosta joutui aina odottelemaan sokkona kulkevaa ja ohjeiden antajaa. Ryhmän siirtyessä seuraavalle ras-

tille sovimme pikaisesti rastin vastuuhjaajan kanssa, että tehtävää muutetaan. Seuraavat ryhmät kokosivat palapelin silmät auki näkemättä kuvaa oikein kootusta palapelistä. Ohjaaja antoi tarpeen tullen suullisia ohjeita, jotta ryhmä saisi palapelin valmiiksi annetun ajan sisällä. Koimme tärkeäksi tuottaa ryhmälle onnistumisen kokemuksen palapelin kokoamisesta yhdessä ja siksi muutimme rastin tehtävän. Tämä muutos näytti toimivan, vaikkakin osallistujien yhteistoiminta ja keskinäinen vuorovaikutus vaihteli ryhmittäin. Rastilla saattoi huomata myös osallistujien henkilökohtaisia onnistumisen kokemuksia. Esimerkiksi eräässä ryhmässä yksi ryhmäläisistä huomasi hieman ennen ajan loppumista, että paloissa olevat numerot tulee asettaa samansuuntaisesti. Tämä oivallus auttoi huomattavasti palapelin kokoamisessa, ja oivaltanut mies näytti silmin nähden tyytyväiseltä itseensä.

Taikavarjon avaaminen ja kääntäminen

Tehtävänä oli saada kolmeen kertaan taiteltu taikavarjo auki jaloilla, ilman että kukaan ryhmäläisistä poistuisi varjon päältä (Liite 1).

- Rastin tavoitteena oli kehittää ryhmän yhteistyötä ongelmanratkaisutehtävän avulla.

Taikavarjorasti osoittautui alussa vaikeasti hahmotettavaksi. Ensimmäisen ryhmän kohdalla varjo oli valmiiksi taiteltu kolmeen kertaan, jolloin ryhmäläiset eivät ymmärtäneet, minkälaiseksi varjo tulisi jaloilla avata. Seuraavien ryhmien kohdalla ohjaajat tästä oppineina taittelivat varjon ryhmän läsnä ollessa ennen rastin aloittamista. Tämä helpottikin tehtävän suorittamista. Ongelmanratkaisutehtävissä voi käydä niin, että ne, jotka hahmottavat tehtävän nopeimmin, alkavat johtaa tehtävää ja hitaammin tehtävän hahmottavat saattavat siten jäädä ulkopuolisiksi. Rastilla korostuivat mielestämme valtasuhteet ryhmän jäsenten kesken. Joissain ryhmissä kaikki alkoivat toimia samanaikaisesti, kun taas toisissa ryhmissä toimittiin selkeästi yhden tai muutaman henkilön ohjeiden perusteella. Joillekin osoittautui vaikeaksi toimia ilman käsiä, ja eräs mies yritti jopa kolme kertaa tarttua varjoon käsillä. Hän kommentoi itseironisesti asiaa: ”Ei mee perille.”

Kananmunan suojan rakennus

Tehtävänä oli rakentaa erilaisten annettujen materiaalien avulla jonkinlainen suojus tai laskeutumisalusta kananmunalle, joka pudotettaisiin maahan yhteisellä lopetusrastilla (Liite 1).

- Rastin tavoitteena oli innostaa ryhmäläisiä käyttämään vapaasti luovuutta ja rakentamaan uutta yhteisvoimin.

Tällä rastilla työnjako tapahtui ryhmissä eri tavoin. Useassa ryhmässä tehtävänjako tehtiin kuitenkin niin, että toiset rakensivat suojaa fyysisesti ja toiset kommentoivat ja neuvoivat heitä. Joissakin ryhmissä oli myös henkilöitä, jotka eivät osallistuneet tehtävän toteutukseen suullisesti eivätkä fyysisesti. Tämänkaltaisen tehtävä antaakin mahdollisuuden jättäytyä syrjään, joten se ei ehkä tue yhteistoiminnallisuuden tavoitetta parhaalla tavalla. Ryhmien kannanmunan suojista tuli monipuolisia ja kekseliäitä. Uskomme rastin runsaan ja erikoisia esineitä ja asioita sisältäneen materiaalipaketin kannustaneen osallistujia luoviin ratkaisuihin. Jotkut ryhmät antoivat positiivista palautetta siitä, että rastilla jäi aikaa myös jutteluun.

Ydinjätealueen ylitys

Ryhmän tehtävänä oli kulkea ”ydinjätealueen” läpi kenenkään koskematta esteisiin tai maahan, jätösäkkejä apunaan käyttäen (Liite 1).

- Rastin tavoitteena oli kannustaa ryhmäläisiä tukemaan toisiaan ja toimimaan yhdessä toisensa huomioiden.

Tämä rasti osoittautui pidetyksi. Rastipaikka herätti osallistujissa mielenkiintoa, ja ohjaaja sai mielikuvituksellisella kerronnalla ryhmät innostumaan. Jokainen ryhmä ylitti ydinjätealueen. Joissakin ryhmissä tehtävä osoittautui helpoksi, toisissa taas haasteellisemmaksi, jolloin ryhmäläisten keskinäinen avunanto korostui. Esimerkiksi eräässä ryhmässä selkävaivainen ryhmäläinen säästy toisten avustuksella kumartelemiselta ja pystyi näin ollen selviytymään ylityksestä. Eräässä ryhmässä pussi, jonka avulla aluetta ylitettiin, karkasi ryhmäläisen kädestä, eikä hän pystynyt sitä kurkottamalla ottamaan, joten toinen ryhmäläinen tuli auttamaan. Muiden ryhmäläisten käsistä pitäen hän kurkottautui ja sai pussin. Tämä kertoi ehkä siitä, että tässä ryhmässä oli syntynyt jo luottamusta ja toiseen ryhmäläiseen koskeminen ei ollut mahdotonta vaan päinvastoin luonnollisen näköistä.

Luontoaiheiset taulut

Tehtävänä oli koota yhteinen taulu luonnon antimista ja kehittää taululle ja sitä kautta ryhmälle oma nimi (Liite 1).

- Rastin tavoitteena oli luoda uutta yhdessä ryhmän kanssa jokaisen panos huomioiden.

Taulurasti osoittautui selkeästi muita rasteja nopeammaksi. Tämä ei kuitenkaan leiriläisiä tuntunut häiritsevän, päinvastoin he saivat aikaa käydä vessassa, tupakalla ja hengähtää. Eräs osallistuja sanoikin taulun valmistuttua: ”No niin, nyt voidaan hetkeks relata.” Kaikissa ryhmissä taulut saatiin tehtyä yhteisvoimin, niin että jokainen osallistuja antoi omia luonnonkap-

paleitaan tauluun. Joissain ryhmissä kaikki sommittelivat taulua, kun taas toisissa ryhmissä sommittelusta otti vastuun yksi tai muutama ihminen. Eräessä ryhmässä ryhmäläiset käyttivät koko 20 minuuttia ja miettivät luonnonkappaleille myös symboliset merkitykset. Ryhmänimet ja taulun nimet syntyivät melko nopeasti ja niin, että yksi tai useampi ryhmäläinen ehdotti jotain nimeä, joista yksi valittiin. Joillakin nimillä oli selitys tai tarina. Koemme tämäntyyppisten rastien olevan tärkeitä, koska niihin ei sisälly fyysisiä suorituspaineita eikä kilpailutunnelmaa.

Yhteinen lopetusrasti: Kananmunien pudotus

Tällä rastilla jokainen ryhmä astui vuorollaan muun ryhmän eteen, ja yksi ryhmäläisistä pudotti suojatun kananmunan jätesäkin päälle (Liite 1). Tämän jälkeen tarkistettiin, onko kananmuna säilynyt ehjänä ja annettiin ryhmälle aplodit. Ryhmien eteen siirtymisessä oli jonkin verran sekaannusta, kun ryhmäläiset etsivät toisiaan. Tämän olisimme voineet estää merkittävällä ryhmät esimerkiksi erivärisin nauhoin. Tällöin vastuu oman ryhmän muistamisesta olisi siirtynyt osallistujilta meille. Erään miehen kohdalla kävi niin, että hän tuli kananmunan pudotuspaikalle vasta seuraavan ryhmän jo esitellessä kananmunan suojustaan. Esillä oleva ryhmä ajoikin miehen melko tiukkaan sävyyn pois edestä. Jäimme miettimään, olisiko meidän tullut ohjaajina puuttua tilanteeseen ja miten. Itseämme nuorempia ohjatessa asiakkaan käytökseen puuttuminen tuntuu kuuluvan ohjaajan rooliin kasvatuksellisessa mielessä, mutta vanhempien kanssa työskennellessä puuttuminen on yllättävän vaikeaa. Huomasimme tilanteessa, ettemme tienneet, kuinka toimia. Jälkikäteen asiaa pohtiessamme ymmärsimme, että meidän olisi ollut hyvä käydä ainakin varmistamassa tilanteen jälkeen mieheltä henkilökohtaisesti, oliko hän pahoittanut mielensä ja keskustella hänen kanssaan asiasta.

6.4.3 ”Leikillisesti vaarallista” - kokemuksia rasteilta

klo 14.30-15.30 Rastien purku

- Taulujen esittely ryhmittäin
- Kokoontuminen pienryhmiin paperin ympärille. Paperille on tarkoitus keskustelun ohella vastata seuraaviin kysymyksiin:
 1. Miltä tuntui toimia rasteilla ja tässä ryhmässä?
 2. Millä sanoilla kuvailisit rastipolkua?
 3. Kohokohtia polun varrelta - mitä jäi mieleen?
 4. Mietityttämään jäi... - kysymyksiä?
 5. Harmittamaan jäi...
- Ryhmittäin papereiden läpikäynti

Kahvitaun jälkeen kokoontuimme saliin, jonne olimme keränneet kaikille ryhmittäin patjat ja fläppipaperit tusseineen sekä laittaneet taulut esiin lattialle. Aloitimme pyytämällä kutakin ryhmää vuorollaan esittelemään oman taulunsa ja kertomaan muille sen ja ryhmän nimen. Ohjeistimme ensin osallistujia kokoontumaan esiteltävän taulun luokse, mutta kun eräs osallistujista ehdotti, että toinen meistä kiertäisi salissa näyttäen taulua samalla, kun ryhmäläiset esittelevät sitä, toimimme näin. Taulujen esittelykierroksen jälkeen pyysimme osallistujia siirtymään omiin ryhmiin patjoille. Halutessaan osallistujat saivat myös istua tuoleilla. Pyyssimme ryhmiä vastaamaan keskustelun ohessa rasteihin liittyviin purkukeskustelun kysymyksiin ja merkitsemään vastaukset paperille.

1. Miltä tuntui toimia rasteilla ja tässä ryhmässä?

Rasteilla toimimista kuvailtiin mielenkiintoiseksi, tarpeeksi haastavaksi, mukavaksi ja hankalaksi. Erään ryhmän mielestä rastit sisälsivät sopivasti erilaisia tehtäviä. Palautteen perusteella ryhmässä toimiminen tuntui hyvältä.

2. Millä sanoilla kuvailisit rastipolkua?

Rastipolkua kuvailtiin ryhmissä muun muassa monipuoliseksi, vaihtelevaksi, mielikuvitusriikkaaksi, kinkkiseksi, upeaksi ja erikoiseksi. Eräässä ryhmässä oli pohdittu vahvan lääkityksen vaikutusta rasteilla toimimisessa. Kommentiksi oli kirjattu: ”Lääkkeet turruttavat ajattelua”.

3. Kohokohtia polun varrelta - mitä jäi mieleen?

Kohokohdiksi polun varrelta mainittiin muun muassa sukkasillaan olo taikavarjorastilla, reitin kaunis luonto, onnistumisen tunteet, ”leikillinen vaarallisuus” ja se, että pujo kelpasi kananmunan suojan rakennusaineeksi. Tämän kysymyksen kohdalla mainittiin kahdesti palapeliras-tin vaikeus. Mielenkiintoista oli huomata erona toukokuun leiriin, että ainoastaan yhden keran nimettiin kohokohdaksi jokin tietty rasti. Toukokuussa kohokohdiksi mainittiin pääosin pelkkiä rasteja. Tämä saa meidät pääättelemään, että toukokuun rastit olivat ehkä itsessään mieleenpainuvampia kuin elokuun rastit, mutta toisaalta elokuun rasteilla näytti syntyvän enemmän kokonaisvaltaisia ja tunneperäisiä teemoja.

4. Mietityttämään jäi... - kysymyksiä?

Mietityttämään olivat jääneet hullunkuriset tehtävät, palapeli, miten muut ryhmät saivat suojattua kananmunansa niin hyvin, ettei se rikkoutunut, sekä oliko kaikilla ryhmillä kananmunarastilla ilmapallo käytettävissä. Tästä käytiinkin hetki keskustelua ja todettiin kaikilla

olleen samat ainekset. Eräessä ryhmässä oli pohdittu, kuinka liikuntarajoitteiset olisi voitu paremmin huomioida toiminnassa.

5. Harmittamaan jäi...

Harmittamaan olivat jääneet muun muassa joidenkin tehtävien vaikeus, se, että ei voinut osallistua, kun omat toiminnot lääkityksen vuoksi päätivät, sekä keholliset rajoitukset. Eräessä ryhmässä harmittamaan oli jäänyt ”tietämättömyys”. Emme kuitenkaan tiedä, mitä tällä tarkoitettiin, koska sitä ei mainittu suullisesti purkuhetkessä. Eräessä ryhmässä tuotiin esille harmi siitä, että yksi ryhmän jäsenistä oli jäänyt kananmunan pudotuksen ulkopuolelle, kun ei ollut ymmärtänyt oman ryhmän olevan vuorossa. Pahoittelimme tapahtunutta kyseiselle ryhmälle ja henkilölle.

Purkuhetki oli hyvin samankaltainen kuin toukokuun leiripäivänä. Erona oli se, että ohjeistimme ryhmiä valitsemaan yhden henkilön omasta ryhmästä lukemaan kaikille leiriläisille pienryhmän vastaukset. Tämän teimme sen takia, että suullinen purku olisi selkeämpi ja tiiviimpi.

Kerroimme osallistujille muuttaneemme palapelirastia ensimmäisen ryhmän jälkeen ja selitimme huomanneemme alkuperäisen rastin vaativan enemmän aikaa. Tämän jälkeen pyysimme osallistujia ottamaan salissa itselleen mieluisan paikan ja istuutumaan tuolille tai patjalle. Suurin osa löysi paikan salin lattialta patjalta. Jaoimme osallistujille hieromapallot/tennisballit, mutta ohjeistimme laittamaan ne vielä sivuun.

6.4.4 Odotettu lepohetki

klo 15.30-16.30 Hoidollisuus ja rentoutuminen

- Ohjattua itsensä hierontaa pallon kanssa sekä venyttelyä
- Pareittain niska- ja selkähierontaa pallon kanssa
- Rentoutusharjoitus tilassa maaten tai istuen

Seuraavaksi oli vuorossa itsehoidollinen osuus, jossa käytiin kehoa läpi käsillä ja pallolla hieroen. Lähes kaikki osallistuivat itsehoitoon, ja toiminta oli keskittyntä. Jokunen yksittäinen henkilö istui hoidollisen osuuden ajan rauhasa tekemättä mitään, ja jotkut pitivät välillä omia taukoja. Itsenäisen pallohieronnan jälkeen hieroimme pareittain toistemme selkiä. Noin puolet ryhmästä otti itselleen parin, ja puolet jäi hieromaan niskojaan itsenäisesti. Tämä annettiin jo ohjeistuksessa vaihtoehtoksi.

Itsehoidon jälkeen siirryimme suoraan rentoutukseen ja suljimme salin verhoja hämärtääksemme tilaa. Kehotimme osallistujia ottamaan mieluisan asennon makuulla tai istuen valitsemallaan paikalla. Rentoutuksessa käytimme liitteenä (Liite 5) olevaa harjoitetta apuna. Tarkoituksena oli rentouttaa kehon osat jännittämällä lihaksia, ja lopuksi teimme vielä mielikuvamatkan kesän mukavaan muistoon.

Rentoutuksen aikana suurin osa osallistujista näytti jännittävän ohjeistettua kehon osaa. Aktiivisen rentoutuksen osuuden jälkeen salissa oli selkeästi seesteinen ilmapiiri ja osa osallistujista hengitti erittäin raskaasti. Jotkut tulivatkin jälkikäteen kertomaan nukahtaneensa tai lähes nukahtaneensa rentoutuksen aikana. Eräs toukokuun leirille osallistunut kertoi odottaneensakin samankaltaista rentoutushetkeä kuin aikaisemmalla leirillä. Rauhassa venyteltyään ja asennostaan noustuaan osallistujat siirtyivät odottelemaan grillausta ja viettämään vapaa-aikaa.

6.4.5 Pelejä, muistoja ja kiitoslauluja

klo 17.00-18.30 Grillausta, yhdessäoloa ja yhteispelejä

Mahdollisia pelejä:

- Mөлky ja frisbee
- Vakooja-leikki: yritetään palloa kopittelemalla saada vakooja kiinni.
- Polttopallo
- Tervapata

Grillauksen jälkeen suurin osa ryhmästä siirtyi vähitellen läheiselle hiekkakentälle ulkopelejä pelaamaan. Toukokuusta oppineina varmistimme, että kaikki osallistujat kuulivat pelailumahdollisuudesta. Kaksi toukokuun leirille osallistunutta nuorempaa miestä toivoi, että pelaisimme taas frisbee-ultimatea kuten toukokuussa, ja keräsimme joukkueen kokoon. Loput kentällä olijat pelasivat mөлkyä tai seurasivat pelejä. Nyt siirtyminen kentälle pelailemaan tapahtui pääosin toukokuun leirille osallistuneiden henkilöiden johdattamana, kun taas toukokuun leirillä me houkuttelimme leiriläisiä pelaamaan.

klo 18.30-19.30 Lyhtypolku
itsenäistä mietiskelyä ja päivän purku

- Polulla mietittävää: menneen kesän voimauttava muisto - jaetaan polun päätteeksi piirissä sanalla tai lauseella
- ”Meidän ryhmä” -paperi polttopisteessä: tunnelmat päivän lopussa
- Palautelapun täyttäminen

Seuraavaksi kokoonnuimme ulos lyhtypolkua varten. Tällä kertaa lyhtypolun aikana pohdittiin itsenäisesti menneen kesän voimaa antavaa muistoa, joka voisi olla sama kuin rentoutuksen aikana mietitty. Keskittyminen toukokuun leiripäivään verrattuna oli intensiivisempää. Tämä saattoi johtua siitä, että osalle osallistujista tämänkaltainen rauhoittumispolku oli jo toukokuulta tuttu. Polku päättyi tällä kertaa järvenrantaan saunan edustalle. Kokoonnuimme hiljaisuuden vallitessa piiriin. Jokainen sai halutessaan jakaa muiston sanalla tai lauseella omalla vuorollaan. Viisi osallistujaa jätti kertomatta muistonsa. Jotkut kertoivat hyvinkin henkilökohtaisia asioita, toiset taas yleisemmällä tasolla. Muistot liittyivät muun muassa luonnossa olemiseen, liikuntaan ja harrastuksiin, perheeseen ja läheisiin, yksittäisiin tilanteisiin sekä elämänmuutoksiin. Ihmiset kuuntelivat toisiaan pääsääntöisesti hiljaa ja intensiivisesti. Muutamaan kertaan joku yritti kommentoida toisen puheenvuoroa, mutta piirissä vallitseva rauhallisuus esti suuremman puheensorinan syntyminen.

Kun kaikki olivat saaneet kertoa muistonsa, otimme esille aamulla allekirjoittamamme paperin ja asetimme sen aamuiseen tapaan polttopisteeksi. Osallistujat asettuivat paikoilleen sukkelasti, joskin joitakin muutoksia tapahtui jo kertaalleen paikoilleen asettumisen jälkeen. Eräs mies meni aluksi suoraan polttopisteeseen, mutta kun hänen ympärilleen kerääntyi ihmisiä, hän vaihtoi paikkaa kauemmaksi. Emme tiedä, vaikuttivatko ympärille kerääntyneet ihmiset paikanvaihtoon, mutta näytti siltä, että mies halusi pois väentungoksesta. Osallistujat asettuivat alueelle selkeästi aamuista tiiviimmin polttopisteen läheisyyteen. Vain noin seitsemän ryhmäläistä jäi kauemmaksi. Kun pyysimme halukkaita kertomaan syyn paikan valintaan ja tunnelmia päivästä, kuulimme muun muassa nämä kommentit: ”Aamulla olin tässä ihan lähellä ja päivä täytti kaikki odotukset ja nyt olen ehkä vielä lähempänä” sekä ”Päivä on ollut mukava, mutta välillä olis kaivannut puolen tunnin päiväunia. Toisaalta päivä on ollut kiinteä.” Yhteensä noin kymmenen osallistujaa otti puheenvuoron, ja suurin osa heistä kiitteli päivästä. Yksikään heidän kommentistaan ei ollut negatiivissävytteinen.

Lopuksi kiitimme kaikkia päivään osallistuneita ja pyysimme heitä täyttämään antamamme palautelapun. Päivä oli meidän osaltamme ohitse. Odotellessamme palautelappuja ja kerätesämme tavaroita kasaan kurssikeskuksen aulassa moni tuli vielä kiittämään päivästä ja toivot-

tamaan onnea opiskeluihin. Osallistuimme vielä iltapalaan, jonka aluksi leiriläiset lauloivat meille kiitoslaulun. Kun olimme jo matkalla autolle ja pois kurssikeskuksesta, eräs mies, joka oli osallistunut sekä toukokuun että elokuun leiripäivään, tuli juttelemaan meille. Hän oli kiinnostunut opinnäytetyöstämme ja halusi tietää, mistä sen voi lukea ja tuleeko se internetiin. Kerroimme lähettävämme leirien pohjalta koottavan esitteen leireihin osallistuneille seurakunnille kaikkien luettavaksi. Kerroimme myös, ettemme ole varmoja tuleeko opinnäytetyömme yleisesti nähtäville internetiin Laurean sivulle. Miehen kiinnostus lämmitti mieltämme ja sai meidät uskomaan siihen, että leirit olivat jollain tavalla merkityksellisiä miehelle. Oivalsimme, että leiriläisenä oleminen ja opinnäytetyöhön tällä tavoin osallistuminen saattoi olla itsessään tärkeää miehelle sekä muillekin osallistujille ja sillä saattoi olla myös itsetuntoa kohottavia merkityksiä, kenties jopa voimauttavia.

7 ARVIOINTI

Olemme edellä käyneet läpi toukokuun ja elokuun ”Voimaa Luonnossa” -leiripäivien tapahtumat jo niitä hieman arvioidenkin. Tässä luvussa keskitymme arvioimaan toiminnalle ja omalle ammatilliselle kasvulle asettamiemme tavoitteiden toteutumista käyttämällä sivuilla 19 mainittuja arviointikeinoja (kuva 1). Arviointi pohjautuu omiin havaintoihimme leiripäivien aikana, keskinäisiin keskusteluihimme sekä palautteeseen, jota saimme toiminnan aikana elämysrastien purkutuokion, itsensä ilmaisemisharjoitteiden sekä kyselylomakkeiden kautta.

7.1 Voimia etsimässä

Eräänä toiminnalle asetettuna tavoitteena oli luoda puitteet, joissa osallistujat voivat saada positiivisia ja voimauttavia kokemuksia. Tämän tavoitteen toteutumiseksi koimme turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin olevan avainasemassa leireillä. Palatessamme toukokuun leiripäivän aloitukseen huomaamme heti, ettei toimintaympäristö täyttänyt turvallisuuden kriteereitä vaan saattoi jopa aiheuttaa leiriläisissä häpeäntunteita. Avoimessa tilassa osallistujat olivat alttiina myös ulkopuolisten katseille. Ihminen kaipaa nähdäksi tulemista, jos se tapahtuu turvallisesti, mutta toisaalta kun oma keho tulee nähdäksi, se herättää monesti myös epävarmuutta ja häpeää (Kosonen 1997: 21-23). Häpeäntunne on syntynyt jokaisella ihmisellä jo lapsuudessa, ja se voi aktivoitua erityisesti tilanteissa, joissa ihminen kokee tullessa esimerkiksi nolatuksi, epäonnistuneensa tai hänen yksityisyyttään on loukattu (Emt: 21-23). Jälkikäteen tilannetta pohtiessamme huomaamme liikkuneemme erittäin herkällä alueella, kun tila ei tarjonnut osallistujille mielestämme tarvittavaa turvaa. Tällä olisi saattanut olla suurempiakin negatiivisia vaikutuksia päivän aloituksen onnistumiseen, mutta onneksi aulassa ei toimintamme aikana kulkenut ulkopuolisia ihmisiä. Avonainen aulatila madalsi kuitenkin kynnystä poistua kesken toiminnan ulos tupakalle, mikä rikkoi toiminnan yhtenäisyyttä. Emme

tulleet ajatelleeksi tätä vielä toukokuun leirillä, mutta verratessamme toukokuun aloitusta elokuuhun, jolloin olimme salissa, huomaamme selkeän eron tekemisen intensiivisyydessä.

Kuten jo alussa voimaantumista käsitellessämme mainitsimme, jokaisen ihmisen voimaantumisprosessi on yksilöllinen persoonallisista eroavaisuuksista riippuen (Heikkilä & Heikkilä 2005: 30-31). Näin myös toiminnan, joka tähtää voimauttavien kokemusten syntymiseen, tulee palvella osallistujia mahdollisimman yksilöllisesti. Leireillä meidän mielestämme parhaiten toteutuneita harjoitteita yhdisti se, että osallistujat pystyivät itse päättämään osallistumisensa määrän ja tavan. Esimerkiksi elokuun liikunta-teemaisen hedelmäsalaattiharjoituksen puitteissa osallistujalla oli mahdollisuus jäädä vaikka vain paikalleen istumaan ilman, että siihen kiinnitettiin huomiota. Jo tämä saattaa olla jollekin tärkeä kokemus osallistumisesta ja läsnäolosta, kun taas joku toinen voi vaatia positiivisen kokemuksen saadakseen suurempaa ja näkyvämpää roolia. Pyrimme korostamaan leiripäivien aikana kaikessa toiminnassa vapaaehtoisuutta sekä itsensä kuuntelua ja kunnioitusta, jotta osallistuminen tapahtuisi omien rajojen puitteissa. Koimme edellä mainitun tärkeäksi, jotta voimaantumisen mahdollistavat itsenäisyyden, riippumattomuuden ja itsekunnioituksen tavoitteet toteutuisivat (Heikkilä & Heikkilä 2005: 29-30).

Pohtiessamme onko leiripäivien aikana tapahtunut voimaantumista, mieleemme tulee useita tilanteita, joissa se on ainakin ollut mahdollista. Nämä tilanteet liittyvät onnistumisiin, joita yksittäiset henkilöt ja pienet ryhmät silmin nähden kokivat. Tällainen tilanne oli esimerkiksi toukokuussa hämähäkinseittirastilla, kun nainen pysähtyi keskelle seittiä eikä kyennyt hetkeen jatkamaan, koska ei saanut nostettua jalkaansa narun ylitse. Ohjaajan ja muun ryhmän kannustuksella ja tuella nainen lopulta onnistui jatkamaan ja oli tästä selvästi tyytyväinen ja iloinen. Elokuun leiriltä voidaan mainita tilanne palapelirastilta, jossa yksi ryhmäläisistä keksi juuri ennen ajan loppumista ratkaisun palapelin kokoamiseksi. Näiden kaltaisten yksittäisten tilanteiden lisäksi yhteisiä onnistumisen kokemuksia näytti syntyvän rasteilla, joissa tehtävä saatiin suoritettua. Yhteiset onnistumisen kokemukset näyttivät selvästi kasvattavan myös ryhmien yhteishenkeä, ja rasteilla saatettiin riemuita oman ryhmän hyvyydestä. Kokemuksia rasteilta tuotiin esille vielä rastipolun jälkeisessä purkuhetkessä tunnelmajanan muodossa (toukokuussa) sekä kirjallisesti että suullisesti kysymysten avulla. Tunnelmajanan mukaan suurin osa leiriläisistä oli pitänyt rastipolusta ja vain muutama jäi keskivaiheen ja ”epämiellyttävän” välimaastoon. Rastipolkua kommentoitiin purkupapereihin kokonaisuutena muun muassa seuraavanlaisesti:

”tuli mieleen lapsuusajan leirit”

”onnistumisen tunne”

”solmu harmittaa”

”yhteishenki oli hyvä joten toiminta oli (meidän mielestä) tuloksekasta ja mukavaa”

”vaikeahkoja tehtäviä”
”ihan mukavaa”
”ilmaantu hyviä oivalluksia”
”hyvää vaihtelua arkirutiineihin”
”helppo ei ollut”
”kohokohtaa koko homma!”

Edellä mainittuja lausahduksia lukiessa on hyvä muistaa, että ne on kerätty elämyksellisten purkupapereiden kaikista kysymyksistä, jotka käsittelevät sekä positiivisia että negatiivisia asioita rasteilta. Purkupaperit ja niiden avulla käyty keskustelu auttoivat meitä arvioimaan rastipolun toimivuutta, ja löysimmekin molemmilta leiripäiviltä rastin, joka ei näyttänyt sellaisenaan tukevan onnistumisen kokemusten syntymistä: toukokuussa solmurasti ja elokuussa palapelirasti. Elokuun leirillä ymmärsimme kuitenkin muuttaa rastia tavoitetta tukevammaksi helpottamalla sitä.

Kysyessämme leiripäivien jälkeen osallistujilta palautelappujen muodossa, mikä oli heille ollut voimaa antavinta päivissä, saimme muun muassa tällaisia vastauksia:

Minulle voimaa antavinta leirillä oli...

”ryhmähenki joka parani päivän mittaan”
”henkinen vireys”
”rentoutusryhmä”
”kokea uusia kokemuksia ”luonnon helmassa””
”kivasti katkaisi tämä leiri, otin loman kannalta”
”ystävät”
”palapelin ratkaisu”
”kaunis sää ja riittävä lepoaika”
”ryhmän yhteishenki ja kokemus oli kiinnostava”
”uudet tuttavuudet”
”luonto”
”kokonaisuus ja puoliläheisten maailmankuvan selkiintyminen”
”sain puhua ja osallistua toimintaan”
”yhteishenki”

Edellä mainitun kysymyksen kohdalla ylivoimaisesti eniten mainittuja yksittäisiä asioita olivat luonto sekä muut ihmiset tai yhteishenki. Voimme siis päätellä, että perusajatuksemme hakea voimaa antavia kokemuksia luonnosta leirien muodossa toimi. Tästä syntyi jo suunnittelun alkumetreillä leirien ja lopulta koko opinnäytetyön nimi ”Voimaa Luonnossa”. Luonnon, mui-

den ihmisten ja yhteishengen lisäksi voimaa antaviksi asioiksi leireillä mainittiin monipuolisesti sekä henkiseen että fyysiseen hyvinvointiin liittyviä asioita, kuten ruoka, iloisuus, vapaus vastuista ja rentoutus. Palautelappujen kysymysten asettelu meni joiltain osin hieman ristiin. Niinpä kohdassa yksi ”Pidin leirillä...” vastaukset sivusivat hyvin paljon kohdan kolme ”Voimaa antavinta leirillä oli...” vastauksia. Ensimmäisen kysymyksen kohdallakin tuli esiin edellä mainittuja teemoja, mutta erityisen voimakkaasti esiin nousi toiminnasta pitäminen. Tässä kohdassa mainittiin useita yksittäisiä toiminnan osa-alueita, kuten mölkkypeli. Vastaavasti palautelapuissa oli myös kohta ”En pitänyt leirillä...”, jossa etsimme kehitysideoita sekä mahdollisia voimaantumista estäviä tekijöitä. Useimmissa palautelapuissa kohtaan oli jätetty joko tyhjä rivi tai siihen oli kirjoitettu ”pidin kaikesta” -tyylinen vastaus. Saimme kuitenkin myös seuraavanlaisia kommentteja:

”kylmästä sateisesta säästä”
”aamupäivällä kun väsytti”
”jouten olosta”
”kylmästä makaroonista”
”siitä ettei ihmiset osannu olla hiljaa kynttiläkulkueessa”
”grillipaikan tuolin korkeudesta”
”ehkä hiukan vaikeat tehtävät”
”ei voinut osallistua joka toimintaan, selkä huono”
”kun toisien perään mentiin hakemaan”
”liikaa ohjelmaa”

Näistä palautteista voi jälleen todeta, kuinka yksilöllisesti ihmiset kokevat asiat. Esimerkkinä se, että toisen mielestä tekemistä on liian vähän ja toisen mielestä liikaa. Tähän on voinut vaikuttaa myös se, että palautteet on annettu eri leirien loppuksi ja toukokuun leirillä osallistujilla ei ollut omaa huonetta, jonne vapaa-ajalla mennä, kun taas elokuun leirillä jokainen pääsi viettämään vapaa-aikaa omaan huoneeseen niin halutessaan. Toisena vaikuttavana seikkana oli varmasti myös se, että elokuun leiri oli alkanut jo edellisenä päivänä ja leiriläiset olivat jo ehtineet tutustua toisiinsa, toisin kuin toukokuussa.

7.2 Meidän ryhmä

Toisena toiminnan tavoitteenamme oli tarjota osallistujille yhdessäoloa vertaisten kanssa. Tämä tavoite kulkikin punaisena lankana läpi leiripäivien. Aloitimme ja lopetimme leiripäivät ”meidän ryhmä” polttopisteessä -harjoitteeseen, koska halusimme tehdä näkyväksi sen, että päivän aikana kuulumme kaikki samaan joukkoon. Myös lähes kaikki päivän aikana tehty toiminta tapahtui pienryhmissä tai koko ryhmän kesken, ainoina poikkeuksina itsehoito ja rentoutuminen.

Kevään ja syksyn leireillä ryhmäytyminen tapahtui eri tavoin. Toukokuun leirillä osallistujien ryhmäyttäminen oli meille ensisijaisen tärkeässä asemassa, koska ryhmäläiset tulivat leirille kotoaan. Elokuussa oletuksena oli, että ryhmäytymistä oli jo tapahtunut, kun osallistujat olivat saapuneet kurssikeskukseen edellisenä päivänä. Tästä syystä alkupäivän harjoitteet myös erosivat toisistaan. Toukokuun leirillä keskityimme harjoitteiden kautta näkemään muita ryhmäläisiä ja ottamaan kontaktia toisiin. Erityisen tärkeässä roolissa ryhmäytymisen kannalta näytti olevan pienryhmiin johtava harjoite, jossa etsittiin oma ryhmä mieleistä liikuntamuotoa esittäen ja sitten esitettiin yhdessä muille ryhmille tämä yhteinen liike. Esityksistä näkyi tekemisen ilo ja jonkinlainen ylpeys omasta ryhmästä. Mietimme, että osallistujille saattoi olla hyvinkin tärkeää liittyä toisiinsa oman mielenkiinnon mukaan eikä ainoastaan sairautensa kautta. Elokuun leirillä alkupäivän toiminnan tarkoituksena oli aktivoida osallistujat liikuttamaan.

Koko leiripäivän aikana sekä toukokuussa että elokuussa osa toiminnasta tapahtui pienryhmissä, jotta kaikki pääsisivät persoonana helpommin esiin. Pienryhmässä osallistuminen on yleensä aktiivisempaa ja osallistujalla saattaa olla matalampi kynnys tuoda esiin omaa näkökulmaa (Niemi 2004: 58-59). Tällöin ryhmällä on paremmat edellytykset toimia yhteistyökykyisesti. Suuressa ryhmässä vaarana on, että yksilö ei saa tai uskalla tuoda omaa ääntänsä ja persoonansa kuuluviin. Tällöin osa ryhmäläisistä saattaa passivoitua. (Emit: 58-59.) Toisaalta lähdimme myös siitä ajatuksesta, että mielenterveyskuntoutujalle suurryhmässä toimiminen antaa mahdollisuuden pysyä anonyymina ja ryhmä toimii tällöin myös jonkinlaisena suojana ja turvana päivän aikana. Leiripäivien aikana saimmekin huomata edellisen teorian toteutuvan käytännössä. Jotkut isossa ryhmässä syrjään jättäytyneet pääsivät esiin pienryhmätoiminnassa ja näyttivät nauttivan siitä. Jotkut taas vaikuttivat viihtyvän hieman passiivisemmassa roolissa ja hakeutuivat esimerkiksi jonkun toisen kanssa syrjään toiminnan keskiöstä. Meille tärkeintä ei ollutkaan, että osallistujat olisivat jatkuvasti aktiivisia toiminnassa. Tärkeintä oli, että he olivat fyysisesti läsnä ja löysivät itselleen oman tavan olla mukana ryhmässä.

Arvioidessamme yhdessäolon tavoitetta koemme onnistuneemme siinä pääosin molemmilla leireillä. Tämän päätelmän teemme sen perusteella, että osallistujat ottivat kontaktia toisiinsa sekä ohjatun toiminnan että vapaa-ajan aikana, ja se kävi selkeästi ilmi myös elämysrastien purkupapereista ja palautelapuista. Erityisesti turvallisuudesta ryhmien sisällä kertoi se, että ryhmäläiset uskalsivat koskettaa toisiaan ja kulkea silmät kiinni muihin luottaen rasteilla. Eräässä ryhmässä elokuussa luottamus tuli esiin voimakkaasti, kun yksi ryhmäläinen antoi itsensä muiden ryhmäläistensä kannateltavaksi kurkottaessaan poimimaan tuulen viemää muovipussia ydinjätealuerastilla. Yleisesti molemmilla leireillä meitä ilahdutti se, kuinka osallistujat kannustivat toisiaan vapaa-ajalla pelihetkissä sekä toiminnan sisällä ja kuuntelivat toisiaan keskustelutilanteissa. Tämä viesti meille ryhmän sisäisestä hyvästä olost ja toisten

kunnioittamisesta sekä kiinnostuksesta kuulla toisensa ajatuksia. Erityisen mieleenpainuvana hetkenä molemmilta leiripäiviltä jäi herkkyydessään lyhtypolun lopetuspiiri. Piirissä jaettiin kovinkin henkilökohtaisia kokemuksia, kuten psyykelääkkeisiin liittyviä asioita ja tarinoita omasta elämästä. Omien ajatusten julkituominen ryhmässä vaikutti olevan tärkeää. Emme tietenkään voi edellisiin havaintoihimme vedoten tehdä johtopäätöstä, että kaikki osallistujat olisivat kokeneet olonsa leireillä hyväksi ja turvallisiksi koko ajan, mutta yleinen ilmapiiri oli molemmilla leireillä hyvä ja kaikki pienryhmät kykenivät joistain pienistä yhteentörmäyksistäkin huolimatta toimimaan yhdessä ja selvittämään asiat keskenään. Näin jälkikäteen palautelappuja kriittisesti tarkastellessamme huomaamme, että olisimme voineet kohdentaa jonkin kysymyksen käsittelemään turvallisuuden tunnetta ja osallistujan henkilökohtaista tunnelmaa leiripäivän aikana.

Työskentelyä muun ryhmän kanssa kuvailtiin osallistujilta saaduissa palautelapuissa muun muassa näin:

”kehittävää”
”miellyttävää ja joustavasti sujuvaa”
”oppi olemaan vähän ennestään tuntemattomien kanssa”
”normaalista poikkeavaa”
”oikein antoisaa”
”ok”
”hauskaa”
”opiksi taas kerran, hyvä että sek. joukko”
”vaivatonta”
”kannustavaa”
”mukavaa ja voimaa antavaa”
”kohtalaisen toimivaa”

Tämän kysymyksen kohdalla sanat ”mukava” ja ”kiva” toistuivat toukokuun palautelapuissa useimmin, kun taas elokuussa yksittäisistä sanoista useimmin mainittiin ”antoinen” ja ”helpo”. Kriittisempää palautetta työskentelystä tuli esiin kolmessa palautteessa, joissa sitä kuvailtiin kohtalaisen toimivaksi, vähäiseksi ja tyydyttäväksi. Yhteistoiminta ryhmän ja erityisesti pienryhmien sisällä nousi esiin myös elämysrastien purkupapereista. Näissä eri ryhmät kuvasivat ryhmässä toimimista muun muassa näin:

”hyvä tiimi”
”ryhmätoiminta tuntui ryhmäläisistä ”ihan ok:lta” ja ”kivalta””
”ryhmässä työskentelyssä oli hyvä yhteishenki”
”ryhmä toimi hyvin”

”hyvä ryhmä”
”ryhmässä oli sopiva ikäsekoitus”
”toimiva yhteistyö”
”ihan kiva toimia ryhmässä”
”yhteishenkeä löyty”

Edellisten perusteella voimme lähteä siitä olettamuksesta, että yhteistoiminta oli korostunut leirien aikana, koska se näytti nousevan niin monesta paperista esiin ja vieläpä pääosin positiivisessa hengessä. Tavoitteemme tarjota yhdessäoloa vertaisten kanssa näyttää siis toteutuneen.

7.3 Peiliin katsomista

Toiminnalle asetettujen tavoitteiden lisäksi asetimme myös omalle ammatilliselle kasvullemme kolme tavoitetta. Ensimmäinen, saada kokemusta mielenterveyskuntoutujien ohjaamisesta ja varmuutta omaan ohjaamiseen, toteutui leiripäivien aikana ohjaajina toimiessamme. Leiripäivinä huomasimme kehitystä tapahtuneen lähinnä sellaisissa tilanteissa, joissa ikään kuin unohdimme olevamme tietystä roolissa ja katseiden kohteena ja keskityimme itse toimintaan. Tästä hyvänä esimerkkinä mainittakoon toukokuun leirillä itsehoidon ja rentoutuksen osuus, jonka aikana koimme, että liiallinen tietoisuus omasta ohjaajuudesta hälveni.

Toisena ammatillisen kasvun tavoitteenamme oli omaksua kunnioittava ja läsnä oleva ohjausote osaksi omaa ohjaajuuttamme. Lähestyimme kunnioittavaa ja läsnä olevaa ohjaamisotetta Kiesiläisen (2004: 80-91) hyvän vuorovaikutuksen määritelmän pohjalta. Kiesiläinen listaa hyvän vuorovaikutuksen edellytykseksi työntekijän vastuun vuorovaikutuksesta, asiakkaasta välittämisen, asiakkaan kunnioituksen, työntekijän vastuun omista ajatuksista, tunteista ja teoista, asiakkaan kuulemisen ja ymmärtämisen sekä rehellisyyden (Emt: 80-91). Näihin pyrimme kiinnittämään huomiota arvioidessamme edellä mainittua oman ammatillisen kasvun tavoitettamme.

Pyrimme korostamaan kaikessa toiminnassa leiripäivien aikana vapaaehtoisuutta, leiriläisten mahdollisuutta osallistua omia rajoja kunnioittaen sekä toiminnan vastavuoroisuutta. Vastavuoroisuus tarkoittaa sitä, että osallistujat voivat vaikuttaa tilanteisiin ja toiminnassa kuljetaan sekä leiriläisten että ohjaajien ehdoilla (Mönkkönen 2007: 87). Koemme näiden asioiden olevan erityisen tärkeitä ohjatessamme aikuisia ihmisiä, jotka ovat tulleet leirille vapaaehtoisesti ja mukavia kokemuksia hakemaan. Tällöin minkään harjoitteen ei tulisi tuntua osallistujasta ylivoimaisen vaikealta tai epämiellyttävältä. Leiripäivinä huomasimme useita tilanteita, joissa leiriläiset käyttivät vapaaehtoisuuden oikeuttaan ja joissa me ohjaajina myös pyrimme tukemaan sitä. Tästä esimerkkinä mainittakoon tilanteet, joissa osallistuja jättäytyi sivuun

toiminnasta tai lähti käymään tupakalla. Huomioimme tämänkaltaiset tapahtumat esimerkiksi katseella tai kehottamalla kyseisiä henkilöitä palaamaan toimintaan heti, kun siltä tuntuisi. Emme kuitenkaan halunneet painostaa tai pakottaa ketään toimintaan. Yleensä leiriläiset palasivatkin jonkin ajan kuluttua harjoitteeseen tai jäivät seuraamaan tilannetta sivusta.

Vastavuoroisuuden periaate näkyi siinä, että muutimme tarvittaessa päivien sisältöä leiriläisten sitä toivoessa tai sen palvelussa muutoin leiriläisiä. Esimerkkinä tästä mainittakoon rastilla tehtyjen taulujen esittelytilanne, jossa muutimme taulujen esittelytapaa erään leiriläisen toiveen mukaan. Leiripäivien aikana tapahtui myös paljon pieniä muutoksia aikatauluissa ja toiminnassa tilanteen sitä vaatiessa. Muutokset olivat pieniä, kuten jonkin asian pois jättäminen, mutta tärkeitä kokonaisuuden kannalta. Ennen kaikkea tärkeäksi koemme sen, ettemme jääneet orjallisesti noudattamaan alkuperäistä suunnitelmaa vaan uskalsimme tehdä tilannekohtaisia ratkaisuja. Koimme tärkeämmäksi myös asiakkaan kannalta jättää jokin harjoite kokonaan pois kuin tehdä se kiireessä ja hätiköiden.

Kunnioittavaan ja läsnä olevaan ohjaamiseen sisällytämme myös sen, että ohjaajina pyrimme löytämään keinoja, joiden avulla jokainen pystyi toimimaan tasavertaisesti leiripäivien harjoitteissa. Tämän suhteen koemme onnistuneemme ainakin tilanteessa, jossa rollaattoria apunaan käyttävä nainen harmitteli ensin hitauttaan, mutta lähti innokkaasti mukaan liikunta-hedelmäsalaatti-leikkiin, kun hänelle annettiin erityislupa varata paikka osoittamalla tuolia, jolle aikoo istuutua. Tässä saimme torjuttua ulkopuolisuuden tunteen, joka olisi saattanut naiselle tulla, jos osallistuminen olisi estynyt hitaan liikkumisen takia.

Toisena tilanteena mieleen tulee Mistä liike lähtee -harjoite, jossa viimeisiksi vapaaehtoisiksi ilmoittautuivat ulkomaalainen suomea puhumaton mies sekä eräs toinen mies, joka ei ollut aivan ymmärtänyt leikin sääntöjä. Annoimme vapaaehtoisille jatkuvasti helpottavia vihjeitä liikkeen johtajan löytämiseksi, ja lopulta myös muut osallistujat auttoivat miehiä. Harjoitus kesti pitkään, mutta se saatiin kunnialla loppuun ja miehet näyttivät tyytyväisiltä. Koemme tärkeäksi, että miehiin uskottiin ja he saivat itselleen kokemuksen siitä, että pystyivät selviytymään tehtävästä.

Mieltämme askarruttamaan on jäänyt tilanne kananmunien pudotusrastilta, jossa esittelyvuorossa ollut ryhmä ajoi erään miehen pois edestä, kun tämä tuli siihen vahingossa. Emme huomioineet miestä tilanteessa emmekä tilanteen jälkeen käyneet juttelemassa hänelle. Koimme, ettemme tässä tilanteessa ottaneet ohjaajina vastuuta ryhmän vuorovaikutuksesta emmekä tuoneet esille välittävämme miehen tunteista. Kenties tässä tuli esiin kokemattomuutemme ohjaajina. Ymmärsimme tilanteen vasta jälkepäin, kun asia tuli esiin purkuhetkessä erään naisen mainitsemana. Tilanne oli siis päässyt liivahtamaan ohitsemme, ilman että ym-

märsimme sen mahdollisesti vakavampiakin seurauksia. Tässä tilanteessa olimme siis ehkä liian voimakkaasti kiinni harjoitteessa emmekä nähneet yksittäistä ihmistä.

Leiripäiviin mahtui paljon kaikenlaista, emmekä voi tietää, mitä kaikkia tuntemuksia ja kokemuksia päivät osallistujissa herättivät. Mieleemme on kuitenkin jäänyt molemmista leireistä eheä kokonaiskuva. Leireillä yhdessä koetut iloiset ja vapautuneet tilanteet viestivät meille onnistuneista hetkistä, ja uskomme, että ohjaamisellamme on ollut siihen vaikutuksensa. Osallistujilla oli mahdollisuus leiripäivien aikana kertoa omista tuntemuksistaan erilaisten menetelmien, kuten tunnelmajanan, elämysrastien purkupapereiden sekä palautelappujen kautta. Saimmekin paljon tärkeää tietoa päivien toiminnan sujuvuudesta palautteen avulla mutta myös arvokasta tuntumaa omasta ohjaajuudestamme. Palautelapun kohdassa ”Terveiseni ohjaajille...” jotkut leiriläiset kertoivat anonyymisti oman mielipiteensä ohjaamisestamme. Tällaisia palautteita olivat:

”jatkakaa samaan malliin”

”erinomaista”

”onnistuitte hienosti”

”ystävällinen suhtautuminen leiriläisiin”

”olette tosi reippaita ja mukavia, hyvää jatkoa työsaralle”

”ihana kokemus, hyvin suunniteltu”

”selkeämpää kurinpitoa”

”teitte hyvää työtä”

”olitte tukena tehtävissä”

”olette levollisia, ystävällisiä ja kannustavia + pidätte ohjat käsissänne hyvin”

Palautteista voi huomata, kuinka erilaisia asioita osallistujat arvostavat ohjaajissa ja kuinka kokonaisvaltaista ohjaaminen oikeastaan on. Kuitenkin jo ystävällisellä ja määrätietoisella ohjaamisella voidaan päästä pitkälle, vaikka ohjaamisvarmuutta ja -kokemusta olisikin vielä vähänlaisesti.

Kolmantena ammatillisen kasvun tavoitteenamme oli omaksua ja sovittaa yhteen erilaisia tehtäviä, joissa toimimme leiripäivien aikana. Pääasiallisesti toimimme päivien aikana ohjaajina, mutta sen lisäksi olimme vastuussa koko päivän ohjelmankulusta ja koordinoinnista sekä havainnoinnista arviointia varten. Jaoimme keskenämme suuren vastuun, joka tuntui alkuun pelottavaltakin, mutta osoittautui lopulta palkitsevaksi. Vastuuta helpotti jo ennen leiripäiviä tekemämme huolellinen suunnittelutyö, jossa olimme tarkkaan miettineet päivän kulun sekä sen, kuka tai kumpi milloinkin on pääohjausvastuussa. Kertasimme ohjelmaa myös taukojen aikana. Juuri jatkuva henkinen ja fyysinen läsnäolo ja toiminnan toteutus saivat onnistuneen päivän jälkeen olon tuntumaan tyytyväiseltä ja ylpeältä omasta panoksesta.

Haasteellisimmaksi leiripäivien aikana koimme havainnoinnin. Oli erityisen vaikeaa keskittyä samanaikaisesti ohjaamiseen sekä toimijoiden havainnointiin. Koska emme kirjoittaneet muistiinpanoja osallistujien ollessa paikalla, pelkäsimme unohtavamme tilanteiden yksityiskohtia, muistavamme väärin tai kiinnittävämme huomiota epäolennaisuuksiin tärkeiden asioiden sijasta. Tämä pelko hälveni ja taito havainnoida aktiivisesti ympäristöä karttui kokemuksen myötä ja kenties oman rentoutumisen kautta. Selkeimmin huomasimme tämän siitä, että elokuun leirin jälkeen muistimme enemmän yksittäisiä tilanteita kuin toukokuun leirin jälkeen. Olikin kenties hyvä, että saimme tilaisuuden järjestää kaksi leiripäivää. Vaikka havainnointi oli haasteellista, nousi se arviointikeinoista kenties merkittävimpään asemaan opinnäytetyön kirjoitusvaiheessa. Tämä johtuu kenties siitä, että muihin arviointikeinoihin verrattuna havainnointi mahdollistui kaikissa tilanteissa leiripäivien aikana.

Eräs haaste, jota pohdimme jo tavoitteissa, oli havainnointitilanteessa perustelemattomien ja voimakkaiden tulkintojen tekeminen. Huomasimme tämän esimerkiksi rastitilanteissa, joissa joku osallistujista jättäytyi toiminnan ulkopuolelle. Aloimme heti miettiä mahdollisia syitä syrjään siirtymiselle, vaikka tehtävänäme ei tuossa vaiheessa ollut tulkita vaan kirjoittaa ylös näkemämme. Myöhäisemmässäkään vaiheessa emme voineet esittää omia tulkintoja totena, vaan ne olivat yksi mahdollisuus monesta. Tulkintoja tehdessä pitäisikin ottaa huomioon, että havainnoija katsoo tilanteita aina omien intressiensä, tunteidensa ja arvojensa kautta. Tosiasiassa emme voi tietää mitä osallistuja ajattelee, vaikka hänen kasvonsa viestivät meille jotain tiettyä tunnetta. Yhtälailla emme voi tietää liittyykö toiminnasta syrjään vetäytyminen toimintaan, vai onko taustalla jokin henkilökohtainen syy.

Koemme onnistuneemme havainnoimaan leiripäivinä tapahtunutta toimintaa riittävän kattavasti, jotta saimme havaintojen pohjalta arvioitua leirejä. Luultavasti silmiemme ohitse vilahdi joitakin asioita, mutta pääasiassa koemme saaneemme päivistä: niiden tunnelmista, osallistujien reaktioista ja yksittäisistä tilanteista paljon tietoa. Olemme tyytyväisiä siihen, että pystyimme jo kahden leiripäivän aikana kehittymään havainnoijina tarkkaavaisemmiksi.

Mietimme jo ennen toukokuun leiripäivää omaa rooliamme ohjaajina. Varauduimme siihen, että osallistujat olisivat itseämme vanhempia, ja näin ollen olisi mahdollista, ettemme näyttäisi joidenkin silmissä kovin vakuuttavilta ohjaajan roolissa. Tarkoituksenamme ei ollutkaan leiripäivinä asettaa itseämme rooliin, josta katsoisimme leiriläisiä alaspäin, vaan kulkea asiakkaan rinnalla. Tällöin yhteistyösuhde olisi vastavuoroinen ja yhdenvertainen (Kiikkala 2008: 24-25). Ohjaajan on kuitenkin oltava tietoinen omasta roolistaan yhteistyössä, jotta asiakas ei erehdy ajattelemaan ohjaajaa ystävänä ja pety, kun suhde päättyy (Karinen 2002: 92). Tämnäkaltaisen sekaannus saattaa tapahtua helpommin pidemmässä asiakassuhteessa, mutta pohdimme tätä, koska koimme, että oma ikämme ja kokemattomuutemme saattaa ohjata

meitä siihen suuntaan, että otamme itsellemme kaveriroolin. Tämä saattaa tuntua turvalliselta valinnalta, jos ei ole varma itsestään ohjaajana.

Leireillä yllätyimme siitä, kuinka nopeasti ja ikään kuin automaattisesti saavutimme ohjaajan asemamme leiriläisten keskuudessa. Huomasimme tämän siitä, että jo heti alusta asti leiriläisille näytti olevan helpompaa tulla juttelemaan meille kuin toisille leiriläisille. Koimme myös, että näimme osallistujien kasvoilta ja olemuksesta jonkinlaista kunnioitusta ohjeistaessamme toimintaa. Lisäksi päivien aikana vallitseva keskittyneisyys viesti meille samaisesta asiasta.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyölle, toiminnalle ja omalle ammatilliselle kasvulle asetetut tavoitteet toteutuivat mielestämme hyvin. Tämä kertoo osittain siitä, että tavoitteemme ovat olleet realistisia. Suurimmaksi syyksi koemme kuitenkin oman motivaatiomme ja innostuksen, jotka ovat vieneet prosessia eteenpäin. Voidaan ajatella, että opinnäytetyöprosessi on lähtenyt käyntiin jo vuonna 2005 aloittaessamme sosionomiopinnot luovien toimintojen linjalla. Opiskelu on antanut meille paljon arvokasta tietoa ja taitoa toiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta, toiminnallisuuden vaikutuksista ihmisiin, ihmisen kohtaamisesta ja ymmärtämisestä sekä oman toiminnan arvioinnista. Koemmekin, että ”Voimaa Luonnossa” - opinnäytetyö kokoaa opiskelumme aikana saamamme opin.

8 POHDINTA

Suomalainen yhteiskunta on kokenut suuria muutoksia viimeisen 50 vuoden aikana. Taloudellinen ja kulttuurinen kehitys on ollut nopeaa, eikä vauhti näytä hidastuvan lähitulevaisuudessa. Ei siis ole mikään ihme, ettei ihminen pysy aina perässä. Muutoksien kohtaamiseen tarvitaan valtavaa psyykkistä sopeutumiskykyä, ja ongelmien ilmetessä ihminen ei aina kykene selviytymään niistä omin voimin. Ongelmallista onkin, että nykyään sosiaaliset tukiverkostot saattavat olla hyvin heikot ja sosiaalinen syrjäytyminen on tällöin suuri uhka. (Eskola 2007: 41.) Edellä mainitut seikat johtavat usein psyykkiseen sairastumiseen (Emt: 41), ja esimerkiksi masennus luokitellaan monesti jo kansansairaudeksi sen yleisyyden vuoksi (Tontti 2007: 7). Tämä on huolestuttavaa, varsinkin kun tutkimuksien mukaan mielenterveysongelmat ja niihin liittyvä sosiaalinen syrjäytyminen näyttävät siirtyvän noin 50 prosentissa tapauksista sukupolvelta toiselle ilman riittävää tukea ja apua (Solantaus 2007: 50).

Yhteiskunta tuntuu vastaavan mielenterveysongelmiin usein lääkkeillä. Medikalisoituneessa yhteiskunnassa apu haetaan terveyspalveluiden kautta, jolloin kuntoutuja ei välttämättä ole muiden auttavien tahojen kuin lääkärin kanssa yhteydessä (Notkola 2007: 2). Tällöin tärkeä vertaistuki jää puuttumaan. Mustavuori kritisoi kirjassaan Elämän juurilla länsimaisen kulttuurin tapaa jaotella ihminen kahteen osaan: henkeen ja ruumiiseen. Mustavuoren mukaan sen

sijaan pitäisi katsoa ihmistä kokonaisuutena, jossa henki ja ruumis tarvitsevat toisiaan, jotta ihminen voi hyvin. (Mustavuori 2007: 28-29.) Tämä hengen ja ruumiin yhteys tunnustetaan yleisesti ja yhä useammin puhutaan liikunnan positiivisesta vaikutuksesta ihmisen mielialaan. Miksei ajatus sitten ole vakiintuneempi myös mielenterveyskuntoutuksen piirissä? Liiku Mieli Hyväksi -hanke tarttuu ongelmaan nostamalla kuntoutuksen sosiaalisen ja toiminnallisen puolen esiin.

”Voimaa Luonnossa” -leirin kaltainen toiminta mielenterveyskuntoutujille on vasta juurtumassa Suomeen ja vaatii varmasti pitkäjänteistä työskentelyä Liiku Mieli Hyväksi -hankkeessa toimivilta ihmisiltä sekä uskoa toiminnallisuuden merkityksellisyyteen. Haluamme kuitenkin luottaa siihen, että toiminnallisuus löytää vielä oman paikkansa mielenterveyskuntoutuksessa ja sen käyttö vakiintuu myös Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen ulkopuolella. Tämä vie kuitenkin varmasti aikaa.

Mielenterveysongelmat ovat yhä useammin syynä sairauspoissaoloihin sekä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen (Notkola 2007: 1). Yhdeksi syyksi nähdään työelämän suurentuneet vaatimukset, kiire sekä työn henkinen kuormittavuus, jotka lisäävät riskiä uupua ja sairastua (Häkkinä 2007: 38). Sosiaali- ja terveysministeriön vuosien 2008 - 2011 aikana toimiva Masto-hanke on tarttunut haasteeseen ehkäistä masennusperäistä työkyvyttömyyttä. Hankkeessa paneudutaan työhyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämiseen, masennusta ehkäisevään toimintaan, masennuksen varhaiseen tunnistamiseen ja hoitoon sekä masennuksesta toipuvien kuntoutumiseen ja työhön paluuseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009.) Osana masennusta ehkäisevää toimintaa Masto-hanke pyrkii lisäämään peruspalveluihin masennusoireileville suunnattua vertaistukea, stressinhallintaryhmiä, liikuntaa sekä masennuksen ennaltaehkäisy- ja itsehoitoryhmiä (Honkonen 10.2.2009).

On hyvä, että apua tarjotaan Masto-hankkeen kaltaisessa muodossa sairaudesta oireileville, mutta voisiko toiminnallisuuden liittää pysyvämmiin osaksi kaikkien työntekijöiden työhyvinvointia? Tällöin sen voisi ajatella olevan jonkinlaista uupumuksen ja sairauksien ennaltaehkäisyä. Toiminnallisuutta voitaisiin käyttää esimerkiksi ”Voimaa Luonnossa” -leirin kaltaisessa muodossa enemmän työhyvinvointipäivinä, mutta myös työntekijän arjessa lisäämällä yhteistä toimintaa ja liikuntamahdollisuuksia. Yhä useammissa työpaikoissa on lähdettykin tukemaan työntekijän fyysisen hyvinvoinnin lisäämistä esimerkiksi liikuntasetelein tai kuntosalimahdollisuuksin. Tärkeää on kuitenkin myös se, ettei ihminen tee kaikkea yksin, vaan hän saa kokea kuuluvansa johonkin ryhmään saaden siten vertaistukea (Notkola 2007: 2). Mielestämme olisi tärkeää, että yhteistoimintaan aktivoiminen tapahtuisi työajan puitteissa, jotta mahdollisimman moni pystyisi siihen osallistumaan ja joutuisi vääjäämättä tekemisiin muiden ihmisten kanssa.

Mikä sitten tekee ”Voimaa Luonnossa” -leirin kaltaisesta toiminnasta merkityksellistä? Ihminen saa aikuisuuden saavutettuaan harvoin tilaisuuden kokea leikin kaltaista toimintaa. ”Voimaa Luonnossa” -leirin kaltainen toiminta antaa osallistujalle mahdollisuuden irtautua päivän ajaksi aikuisuuden esteistä ja arjesta. Toiminnan sisältäessä leikille tyypillisiä piirteitä ihminen saa luvan vapautua ja hassutella. Aikuisen maailma on usein täytetty vastuulla ja velvollisuuksilla, jotka aiheuttavat painetta. Leiritoiminnassa ohjaajat ottavat vastuun sillä aikaa, kun leiriläinen saa ”ajelehtia virran vietävänä”. Turvallisuudentunne on kuitenkin hyvä säilyttää aikataulujen ja rakenteiden avulla. Myös leirin tarjoama fyysinen ympäristönvaihdos voi olla ihmiselle merkityksellistä. Kun ihminen viedään tarpeeksi kauas omasta elinympäristöstään, hän ei enää voi tehdä asioita, joita hänen kuuluisi normaaliympäristössään tehdä. Tällöin arkipäivän asioiden unohtamisesta tulee ikään kuin sallittua.

Leiritoiminnan sijoituessa lähelle luontoa ihminen saa elää hetken erilaisessa aistiympäristössä, kun autojen äänet vaihtuvat luonnon hiljaisuuteen ja tuoksut pölypilvistä raikkauteen. Ihminen on lähtöisin luonnosta, mutta nykypäivänä voidaan sanoa tämän suhteen etäännyneen. Monelle luonto itsessään onkin terapeuttinen ympäristö, johon hakeudutaan esimerkiksi mökkeilemään ja kalastamaan. Leireilläkin luonto on ikään kuin itseisarvo ja toiminnan edellytys. Toiminnalla ei ole samaa vaikutusta, jos se toteutetaan sisätiloissa tai kaupunkiympäristössä.

”Voimaa Luonnossa” -leiri on suunnattu mielenterveyskuntoutujille. Toiminnassa korostetaan voimaa antavia asioita, yhteistoiminnallisuutta sekä itsensä hoitamista ja rentoutumista. Nämä ovat kaikki mielenterveyskuntoutusta tukevia menetelmiä, mutta miksi eivät ne sopisi myös mille tahansa muulle kohderyhmälle? Voisi kuvitella, että kuka tahansa nauttisi saadessaan voimaa, vertaistukea sekä hoitoa ja rentoutumista osakseen. Mielestämme ”Voimaa Luonnossa” -leirin kaltainen toiminta voikin soveltua mille tahansa kohderyhmälle, kun ohjelmaan tehdään hienosäätöä ryhmän omia erityispiirteitä ajatellen. Hyvänolon tunne on universaali ja siihen johtavat asiat pääosin samankaltaisia.

Mikä sitten erottaa meidät mielenterveyskuntoutujista? Voiko mielenterveysongelmilta varmuudella välttyä tai olla immuuni niille? Tuskin kukaan voi sanoa, ettei olisi koskaan tuntenut itseään yksinäiseksi tai alakuloiseksi. Kukaan ei myöskään voi välttyä elämässään erilaisilta kriiseiltä tai koettelemuksilta. Jokainen voi myöntää joskus olleensa epätoivoinen. Mielenterveyteen liittyvä problematiikka on niin inhimillistä, että ero ”sairauden” ja ”terveyden” välillä voi olla hiuksen hieno, väheksymättä tietenkään fyysisistä ja traumaperäisistä tekijöistä johtuvia vakavia mielenterveysongelmia. Toisena päivänä voimme olla työntekijöitä ja seuraavana kuntoutujia. Tämä aihe mietitytti meitä leiripäivien aikana ja niiden jälkeen. Ennen toukokuun leiriä keskustelimme yhdessä peloista ja ennakkokäsityksistä, joita tuleviin leiripäiviin liittyi. Huomasimme jännittävämme asiakasryhmän kohtaamista. ”Mielenterveyskun-

toutuja” sanana herätti mielikuvia muun muassa arvaamattomuudesta ja aggressiivisuudesta. Pohtiessamme asiaa huomasimme median antaneen meille tiettyjä mielikuvia ja stereotyyppisiä malleja psyykkisistä sairauksista kärsivistä. Leiripäivinä asiakkaiden kanssa toimiminen ja heidän henkilökohtaistenkin asioidensa kuuleminen avasivat silmämme näkemään, kuinka samanlaisia oikeastaan olemme kokemuksinemme ja muistoinemme, ja vahvasti käsitystämme siitä, kuinka tärkeää on kohdata ihminen ihmisenä.

8.1 Heidän omat sanat

Katsoessani taakseni opinnäytetyön matkan alkumetreille, huomaan suuren muutoksen itsessäni. Vuosi opinnäytetyön äärellä on tuonut minulle valtavasti tietoa ja taitoa, ja koen kasvaneeni ammatillisesti hurjan harppauksen. Muistan ajatuksissani ihmetelleeni opinnäytetyöohjaajamme sanoja, että opinnäytetyöprosessi kestää yleensä noin vuoden ajan kaiken kaikkiaan. Tämä tuntui uskomattoman pitkältä ajalta silloin, mutta nyt ymmärrän vuoden olleen tärkeä ja ehkä jopa välttämätön työn ja oman itsen ”kypsymisen” vuoksi.

En voi vielä edes käsittää kaikkea sitä oppia ja ymmärrystä minkä opinnäytetyön kanssa puurtaminen on minulle antanut, mutta ymmärrän jo nyt kiitollisena osan siitä. Olemme Maritan kanssa saaneet olla mukana maanlaajuisessa Liiku Mieli Hyväksi -hankkeessa, mutta samalla toteuttaa omaa pienempää projektia alusta loppuun asti. Meille jo ideointivaiheessa annetut vapaat kädet ovat opettaneet minua ottamaan vastuuta ja myös luottamaan itseeni. Muistankin ajatelleeni usein työn aikana ”Vaikka en ole vielä ammattilainen, voin luottaa omiin ajatuksiini ja kokemuksiini”. On ollut hienoa huomata, kuinka hyvin olemme onnistuneet omissa tavoitteissamme. Suurin palkinto minulle on kuitenkin henkilökohtaisesti ollut leiripäivien aikana näkynyt ilo osallistujien kasvoilla ja pienet kiitollisuuden osoitukset, joita leireillä saimme osaksemme. Nämä antoivat uskoa omiin kykyihin toimia tulevaisuudessa ”Voimaa Luonnossa” -leirin kaltaista työmenetelmää käyttäen ja ehkä jopa mielenterveystyössä.

Opinnäytetyöprosessi on avannut silmäni myös yhteiskunnallisella tasolla mielenterveystyöhön. Mielenterveystyö oli minulle entuudestaan lähes tuntematon sosiaalialan alue, johon oli erittäin mielenkiintoista lähteä tutustumaan ensin kirjallisen materiaalin pohjalta ja lopulta leireillä henkilökohtaisesti kuntoutujien kanssa toimiessa ja jutellessa. Ehkä juuri leireiltä saatu omakohtainen kokemus toiminnallisuuden merkittävydestä mielenterveyskuntoutujille valoi minuun taistelutahtoa levittää toiminnallisuutta kuntoutuksen pariin myös laajemmin. Onkin palkitsevaa tietää, että Suomen Mielenterveysseuran Liiku Mieli Hyväksi -hanke hyötyy tekemästämme työstä ja opinnäytetyön rinnalla tekemämme leiriesite matkaa vielä useisiin kuntiin palvelemaan tarkoitustaan ja kannustamaan ”Voimaa Luonnossa” -leirin kaltaiseen toimintaan. Tämä herättää minussa ylpeyttä oman työn panokseen ja olen onnellinen siitä.

Valehtelin jos väittäisin tunteneeni koko opinnäytetyön ajan sitä kohtaan jatkuvaa innostusta ja pelkkiä positiivisia tunteita. Opinnäytetyöprosessi on saanut välillä sisukseni kiehumaan ärtymyksestä ja turhautumisesta, mutta toisaalta kehoni syyhyämään innostuksesta ja onnen tunteista. Juuri tästä syystä ”Voimaa Luonnossa” -opinnäytetyö on minulle henkilökohtaisesti niin merkityksellinen ja rakas. Toivon, että myös sinä lukijana olet päässyt mukaan opinnäytetyömme maailmaan ja saanut elää mukana prosessissa koko lukuhetken ajan.

8.2 Maritan omat sanat

Opiskeluaikaani Laureassa on kuulunut jos jonkinlaista. Uskon, että kaikilla kursseilla on ollut jotain annettavaa, jotain mistä ammentaa myöhemmässä työssään ja ylipäänsä elämässä. Opiskelun punaisen langan ovat rakentaneet kuitenkin tietyt kokonaisuudet, joissa on ollut jotain aivan erityisen merkityksellistä. Mitä se merkityksellinen sitten on ollut, sitä on joskus vaikeaa sanoa edes kuvata.

Opinnäytetyömme on ehdottomasti opiskeluni merkityksellisimpiä oppimiskokemuksia. Itse ideoimalla, tekemällä ja kokemalla olen saanut nähdä, millainen todella olen ohjaajana, organisoijana ja työparina sosionomiopintojen loppumetreillä. Olen nähnyt, miten kohtaan itseäni ja muut erilaisissa tilanteissa. Opinnäytetyöprosessi onkin avannut silmäni entistä tarkemmin näkemään, missä haluan kehittyä ja missä toisaalta saan olla jo ihan tyytyväinenkin itseni.

Oman oppimisen, osaamisen ja olemisen tutkiminen on ollut turvallista, koska teimme työn alusta loppuun tiiviinä parityöskentelynä ja kokoneiden ammattilaisten tuella. Erityisesti parityöskentelyn olen nähnyt koko prosessin ajan olevan korvaamatonta. Olen saanut uusia ideoita, ajatuksia ja toimimistapoja Heidi-pariltani ja toivottavasti myös antanut itse niitä hänelle. Peilaamalla pariini olen omaksunut entistä voimakkaammin oman tapani ohjata ja toimia yhdessä toisten kanssa. Olen oppinut rehellisemmin myös myöntämään virheeni, koska vastassani on ollut minulle tuttu ja turvallinen ihminen.

Kaiken kaikkiaan matka keväästä 2008 kevääseen 2009 on ollut mielenkiintoinen. Aina se ei ole toki ollut mukavaa. Turhautumisen tunteet ovat toisinaan olleet ottaa vallan, ja joskus ottaneetkin, jos työ ei ole edennyt toivotulla tavalla. Näinä hetkinä on tarvittu itsehillintää niin minulta kuin pariltanikin. Silti parhaiten ovat jääneet mieleen ilon ja onnistumisen tunteet sekä yhteiset keskustelut ja muut mitä parhaimmat hetket, joissa joskus pääsi kyllä unohtumaan koko työ. Tänä päivänä en usko, että pieninkään yksityiskohta olisi ollut turha viimeisen vuoden aikana tehdyn työn saralla, vaan kaikessa on ollut jotain merkityksellistä. Ja mikä parasta, olemme saaneet olla mukana valtakunnallisessa mielenterveyskuntoutuksen kehittämistyössä. Osallistuminen ”Voimaa Luonnossa” -leireille ja teoriamateriaalin keräämi-

nen ovat avanneet silmäni katsomaan mielenterveyttä uudella tavalla - jokaisen meidän oikeutenamme, ja toisaalta mielen sairautta jokaista koskettavana asiana. Toivon, että työmme on ollut merkityksellistä myös muille leireihin osallistuneille, ja että niiltä on lähdetty hyviä kokemuksia rikkaampina ja vahvempina jatkamaan eteenpäin.

8.3 Yhteinen ääni

Matkamme opinnäytetyöpariksi alkoi hauskasti. Asia tuli puheeksi sattumalta kolmantena opiskeluvuotenumme, jolloin selvisi, että olimme molemmat tahoillamme ”päättäneet” tehdä opinnäytetyön yhdessä jo opiskelujen alkuvaiheilla. Mielenkiintoista oli se, ettei meillä ollut paljonkaan kokemusta toistemme kanssa työskentelystä. Uskoimme kuitenkin henkilökemioidemme ja työtapojemme sopivan yhteen. Löysimme myös heti yhteisiä kiinnostuksen kohteita, joiden kautta lähdimme ideoimaan opinnäytetyötä.

Vuosi opinnäytetyön äärellä on ollut mitä parhainta tiimityöskentelyn opettelua. Yhdessä työskentely on sekä helpottanut että vaikeuttanut opinnäytetyöprosessia. On ollut helpottavaa saada tukeutua toiseen ja jakaa ajatuksia prosessin kuluessa ihmisen kanssa, joka on samalla lailla sisällä projektissa. Parityöskentely on tuonut esiin kahden ihmisen äänen yhden sijaan, minkä uskomme tuoneen tietynlaista syvyyttä työhömmme. Toisaalta yhdessä työskentely on myös hidastanut opinnäytetyön etenemistä, koska olemme alusta asti halunneet tehdä lähes kaiken yhdessä. Esimerkiksi tekstin kirjoittaminen on tuottanut välillä vaikeuksia, kun olemme pysähtyneet tekstissä johonkin kohtaan eriävien näkökulmien vuoksi. Kyse on voinut olla välillä vain yhdestä sanasta. Lisäksi aikataulujen yhteensovittaminen on asettanut toisinaan haasteita ja turhautuneisuutta, koska olemme molemmat käyneet töissä koko ajan.

Olemme monet kerrat huvittuneina todenneet, että työskentelymme saattaisi näyttää ulkopuolisen silmissä perin hullunkuriselta. Tähän ehkä suurin vaikutin on ollut se, että olemme pääasiallisesti työskennelleet meistä toisen kotona. Työskentelymme onkin sisältänyt paljon oheistoimintaa, kuten pyykkien ripustamista, ruokailua, meikkaamista, lauleskelua, nimien antamista pehmoleluille, ja onpa sitä pari kertaa tullut nukahdettuakin kesken kirjoittamisen. Tämän kaltainen oheistoiminta ehkä kuvastaa luomisen vaikeutta ja toisaalta kertoo keskinäisestä luontevuudesta toistemme seurassa.

Opinnäytetyöprosessi on selvästi lähentänyt meitä, ja tämän olemme saaneet tuntea myös kiukunpuuskina, itku- ja naurukohtauksina sekä toiselle uskoutumisena. Koemme tällaisten tilanteiden opettaneen meitä ottamaan toisen tunteet vastaan kuitenkin lähtemättä vellomaan niihin itse. Toisaalta joskus on ollut hyvä myös heittäytyä tunteeseen yhdessä. Välillä on ollut tilanteita, joissa toinen meistä on tuntenut toivottomuutta opinnäytetyön kanssa, ja toinen on joutunut rohkaisemaan ja innostamaan takaisin työn pariin. Tiivis työskentely on

antanut eväitä tulevaan työhömmе, jossa saamme varmasti kohdata kaikenlaisia tunteenpurkauksia työskennellessämme ihmisten kanssa.

Yhteistyömmе leireillä toimi kivuttomasti. Olimme etukäteen jakaneet ohjausvuorot, mutta luvanneet myös tukea toisiamme ohjaustilanteissa, esimerkiksi täydentäen tarpeen vaatiessa ohjeistuksia. Tämä toimikin hyvin leireillä, ja opimme ottamaan ja antamaan tilaa ohjauksessa. Huomasimme, että yhdessä ohjaaminen myös kehittyi päivien aikana, ja välillä oli tilanteita, joissa viestimme sanattomasti esimerkiksi hakien toisen hyväksyntää omalle ratkaisulle. Ennen leirejä keskustelimme siitä mahdollisuudesta, että toinen ottaa suuremman ohjausvastuun jättäen toisen varjoonsa, mutta tämän kaltaista tilannetta ei leireillä syntynyt.

Opinnäytetyön aikaisen tiimityöskentelyn jälkeen katsomme luottavaisin ja innostunein silmin tulevaisuuteen. Uskomme omaan valmiuteemme ja kykyymme toimia yhdessä työtovereiden kanssa vaativimmissakin tilanteissa. ”Voimaa Luonnossa” -opinnäytetyöprosessi on ollut meille hyvin merkityksellinen ja opettavainen kokemus. Tulemme varmasti ammentamaan siitä paljon oppia tulevaisuuden työelämässämme.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä Ryhmäksi. Tampere: Tammer-Paino.
- Eskola, J. 2007. Mielenterveystyö ja yhteiskunnan muutos. Teoksessa Eskola, J., Karila, A. (toim.) Mielekäs Suomi, Näkökulmia mielenterveystyöhön. Helsinki: Edita Prima.
- Eskola, J., Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Heikkilä, J., Heikkilä, K. 2005. Voimaantumisen työyhteisön haasteena. Porvoo: WSOY.
- Heiskanen, T., Salonen, K., Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: StarOffset.
- Holm, A. 1995. Mielenterveysongelmat ja erityisliikunta. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K., Säilä, H. Jalka potkee mieli notkee, Liikunta mielenterveyden tukena. Tammisaari: Tammisaaren Kirjapaino.
- Häkkiä, T. 2007. Kuntoutusalan tutkimuksen ja kehittämistyön verkkopalvelu rakenteilla Kuntoutus-säätiössä. Kuntoutus 1/2007.
- Karinen, S. 2002. Alvari-perhetyöntekijän roolikartta. Teoksessa Niemi, H. (toim.) Mitä on Alvari-perhetyö. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 32.
- Karppinen, S., Latomaa, T. 2007. Elämyksestä ja kokemuksesta teoriaa ja käytäntöä. Teoksessa Karppinen, S., Latomaa, T. (toim.) Seikkaillen elämyksiä, Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Tampere: Juvenes Print.
- Kiesiläinen, L. 2004. Vuorovaikutusvastuu, Ammatilliset vuorovaikutustaidot kasvatusyhteisössä. Tallinna: Kirjapaino Pakett.
- Kiikkala, I. 2008. Ihmisen kohtaaminen auttamistyössä. Mielenterveys 2/2008.
- Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille, mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kosonen, U. 1997. Nähdynsi tuleminen kaipuu ja häpeä. Teoksessa Jokinen, E. (toim.) Ruumiin siteet, Tekstejä eroista, järjestyksestä ja sukupuolesta. Tampere: Tammer-Paino.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Lahti, P. 1995. Mielenterveyden menu. Porvoo: WSOY.
- Laitinen, H., Voipio, T., Grönqvist, M. 1995. Yhteisön ääni, Osallistavien menetelmien opas. Helsinki: Kehitysyhteistyön palvelukeskus.
- Mustavuori, J-M. 2007. Elämän juurilla, Ruumiillisuus ja läsnäolo. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.
- Mäkelä, K. 1994. Liiku luonnossa - voi hyvin, Psykiatrin näkökulma. Teoksessa Teini, P. Luontoliikunnan käyttö laitoksessa, Kokemuksia psykiatrisen sairaalan luontoliikuntakokeilusta Harjavallan sairaalassa vuosina 1992-1993. Lohja: Lohjan Painotuote.
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus, Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino.
- Notkola, V. 2007. Sairauspoissaolot ja mielenterveysongelmat. Kuntoutus 1/2007.

Perttula, J. 2007. Elämysten merkitys ihmiselämässä. Teoksessa Karppinen, S., Latomaa, T. Seikkailun elämyksiä, Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Tampere: Juvenes Print.

Riikonen, E. 2003. Henkinen hyvinvointi, voimanlähteet ja kuntoutuminen. Teoksessa Kallanranta, T., Rissanen, P., Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Julkaisu luettavissa internetissä osoitteessa <http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf> (viitattu 10.2.2009)

Solantaus, T. 2007. Lapsen mielenterveyden tukeminen - todellisuutta vai utopiaa? Teoksessa Eskola, J., Karila, A. (toim.) Mielekäs Suomi, Näkökulmia mielenterveystyöhön. Helsinki: Edita Prima.

Solomon, A. 2002. Keskipäivän demoni, Masennuksen atlas. Suomentanut Schroderus, A. Helsinki: Tammi.

Sutinen, P. 2007. Seikkailukasvatus - ihmelääke ongelmiin. Teoksessa Karppinen, S., Latomaa, T. (toim.) Seikkailun elämyksiä, Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Tampere: Juvenes Print.

Teini, P. 1995. Kokemuksia eräiden lajien soveltumisesta laitoshoidon yhteyteen. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K., Säilä, H. Jalka potkee mieli notkee, Liikunta mielenterveyden tukena. Tammisaari: Tammisaaren Kirjapaino.

Telemäki, M. 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Oulu: Oulun Yliopistopaino.

Tontti, J. 2007. Masennus menestys ja onnellisuus. Ryhmätyö 4/2007.

Vuorenmaa, M., Wahlbeck, K. 2007. Mielenterveys- ja päihdetyö tarvitsee yhteistä osaamista. Dialogi 8/2007.

Internetlähteet

Honkonen, T. Masto-hanke masennusperäisen työkyvyttömyyden vähentämiseksi. Viitattu 10.2.2009.

<http://www.stm.fi/Resource.phx/hankk/masto/pori251108.htx.i1167.pdf>

Kuusi, O., Rynnänen, O-P., Kinnunen, J., Myllykangas, M., Lammintakanen, J. Terveystuolion tulevaisuus, Tulevaisuusvaliokunnan kannanotto vuoden 2015 terveydenhuoltoon. Viitattu 11.4.2008.

http://www.eduskunta.fi/fakta/vk/tuv/suomen_terveydenhuollon_tulevaisuudet.pdf

Mielenterveysseura. Viitattu 25.3.2008.

http://www.mielenterveysseura.fi/toiminta_hankkeet.asp?main=Hankkeet&page=55

Sosiaali- ja terveysministeriö. Masto-hankkeen toimintaohjelma 2008-2011. Viitattu 10.2.2009.

<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/documents/16719/index.htx>

Julkaisemattomat lähteet

Kaakkuriniemi, S., Turhala, S. 2008. Toimintasuunnitelma 2008, Liiku Mieli Hyväksi -hanke (2006-2009). Suomen Mielenterveysseura, Kansalaistoimintojen linja.

Renlund, T. 2008. Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen Kotkan työryhmän puheenjohtajan haastattelu. 17.3.2008. Kotka.

Liite 1 Rastit

TOUKOKUUN RASTIT

Miinakenttä

Tarvikkeet: naru/köysi puiden väliin, muovipusseja, kaulahuiveja ja muita ”miinoja” maahan.

Tarkoituksena on opastaa yksi silmät sidottuna/silmät kiinni kulkeva ryhmäläinen vuorollaan rajatun miinakenttäalueen läpi muiden suullisen ohjeistuksen avulla. Aina ennen uuden ”sokkon” matkaan lähtöä miinojen eli muovipussien ynnä muiden paikkoja vaihdetaan. Miinakenttä voi olla esimerkiksi 7 metriä pitkä ja 3 metriä leveä.

Helpotettu versio miinakentästä:

Miinakentän ylittäjä kulkee alueen läpi silmät auki ”robottimaisesti” muiden ohjeita noudattaen. Muu ryhmä ohjeistaa kulkijan ryhmän yhdessä kehittämällä kielellä kentän läpi. Kieli saa perustua erilaisiin äännähdyksiin ja sanoihin, jotka eivät tarkoita oikeaa nimenomaista asiaa. Kielen keksimiseen voidaan antaa aikaa esimerkiksi kaksi minuuttia, jonka aikana ryhmän tulee keksiä ilmaus tärkeimmille toiminnoille kenttää ylitettäessä. Näitä ovat esimerkiksi pysähtyminen, liikkuminen oikealle ja vasemmalle ja niin edelleen. Ohjaaja ohjeistaa ryhmän keksimään uudet ”sanat” tärkeiksi kokemilleen toiminnoille kenttää ylitettäessä. Tällöin ryhmä joutuu itse pohtimaan, mitkä ovat tarvittavia toimintoja. Ainoa kieli koko harjoituksen aikana, jota saa käyttää, on itse keksitty kieli.

Vaikeutettu versio miinakentästä:

Miinakentän ylittäjä kulkee silmät sidottuna/silmät kiinni kentän läpi muiden ohjeistaessa häntä ryhmän yhdessä kehittämällä kielellä. Kielen kehittämistä ja käyttämistä koskevat samat ohjeistukset kuin helpotetussa versiossa.

Sisällä: Miinana toimiva naru kiinnitetään tuolien väliin. Alue rajataan maalarinteipillä.

Pommin purku

Tarvikkeet: 2 noin 10 metrin köyttä, juomakori, aluetta rajaavat narut ja narujen maahan kiinnittäjät, kuten telttaraudat

Ryhmän tehtävänä on siirtää ”pommi” eli tyhjä juomakori kahden pitkän köyden avulla pois neliönmuotoisen maahan merkityn alueen keskeltä. Kukaan ryhmäläisistä ei saa astua rajatun alueen sisäpuolelle. Rajattu alue on noin 6 metriä/sivu. Tehtävään on useampia ratkaisuja, mutta ohjaajan ei kuulu ryhmälle niitä neuvoa.

Sisällä: Alue rajataan maalarinteipillä.

Toteemin rakennus

Tarvikkeet: narua, sakset

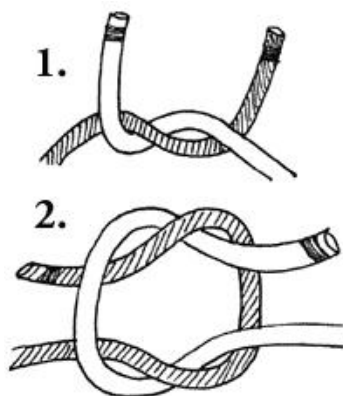
Tarkoituksena on rakentaa luonnosta löytyvistä aineksista ryhmälle oma ”toteemi” ilman, että vahingoittaa luontoa. Toteemille ja tätä kautta myös pienryhmälle keksitään rastilla oma nimi. Toteemit ja nimet esitellään yhteisesti viimeisellä rastilla.

Solmun solmiminen

Tarvikkeet: Iso köysi ja narut ryhmäläisille
Solmu: Merimiessolmu

Ensin jokainen ryhmäläinen harjoittelee merimiessolmun itsenäisesti ohjaajan ohjeiden mukaan narun pätkällä. Sen jälkeen ryhmäläiset ottavat isosta puun ympäriltä menevästä köydestä kiinni ja tekevät solmun yhdessä pitäen köydestä koko ajan kiinni ja vaihtamatta käsien paikkaa. Ohjaaja ei määrää ryhmäläisten paikkoja, vaan ohjeistaa ottamaan köyden jostakin kohdasta kiinni. Ryhmäläiset saavat puheella ohjeistaa toisiaan ja kokeilla eri ratkaisuja.

Merimiessolmu



Tehdään ensin umpisolmu. Sitten tehdään uusi umpisolmu, mutta siten, että narun päät sijoittuvat päinvastoin kuin aiemmassa umpisolmussa. Kiristetään solmu.

Sisällä: Solmu solmitaan ohjaajan ympärille.

Hämähäkinseitti

Tarvikkeet: paljon narua puiden väliin, (pieniä kulkusia)

Ryhmän tehtävänä on kulkea jonossa toisiaan käsistä kiinni pitäen hämähäkinseitin läpi koskematta seittiin. Pienistä hipaisuista leikkimielisesti ”varoittaa”, mutta suuremmasta kosketuksesta joutuu palaamaan alkuun. Hämähäkinseitti koostuu puiden väliin laitetusta ”naruvii-dakosta”, johon on kiinnitetty kulkusia ilmoittamaan osumista. Jos ryhmäläiset eivät halua pitää toisiaan kädestä kiinni, riittää, että he tehtävää suorittaessaan ovat molemmilla puolilla kulkeviin ryhmäläisiin jonkinlaisessa kosketusyhteydessä.

Vaikeutettu versio hämähäkinseitistä:

Peräkkäiset ryhmäläiset eivät saa kulkea samasta hämähäkinseitin kolosta. Tässä ei ole mahdollista kulkea jatkuvasti kädet kiinni toisissaan, mutta ryhmäläisten tulee olla koko ajan jonkinlaisessa kosketuksessa jonon edelliseen ja seuraavaan ryhmäläiseen.

Yhteinen lopetus: Toteemien ja ryhmänimien esittely

Rastien loputtua kokoonnutaan toteemirastipaikalle ja ryhmät esittelevät oman toteeminsa sekä pienryhmän nimen.

ELOKUUN RASTIT

Palapeli

Tarvikkeet: iso palapeli, kuva kootusta palapelistä

Ryhmän tehtävänä on koota palapeli yhdessä näkemättä kuvaa oikein kootusta palapelistä. Tarvittaessa ohjaaja voi antaa ryhmälle suullisia ohjeita tai vihjeitä.

Vaikeutettu versio palapelistä:

Tarkoituksena on, että puolet ryhmäläisistä kokoaa ison palapelin sokkona näkevien ryhmäläisten suullisen ohjeistuksen avulla. Näkeville ryhmäläisille näytetään kuvaa oikein kootusta palapelistä, jossa jokainen pala on merkitty numerolla, kuten myös palapelin palaset. Jos ryhmälle jää aikaa, ryhmäläiset voivat vaihtaa osia.

Taikavarjon avaaminen ja kääntäminen

Tarvikkeet: taikavarjo

Tarkoituksena on saada kolmeen kertaan taiteltu taikavarjo auki jaloilla ilman, että kukaan ryhmäläisistä poistuu maton päältä. Jos joku ryhmäläisistä osuu maahan/lattiaan jalallaan, tehtävä aloitetaan alusta. Kun taikamatto on saatu avattua ja jos aikaa on jäljellä, ryhmän tulee kääntää matto ylösalaisin. Matto voidaan myös kääntämisen jälkeen taitella jaloilla takaisin alkuperäiseen taiteltuun muotoon. Tämä tehtävä suoritetaan ilman kenkiä, jotta varjo ei rikkoudu.

Kananmunan suojan rakennus

Tarvikkeet: kananmunat ja materiaalipussit, jotka sisältävät esimerkiksi narunpätkän, höyhenen, halkaistun pahvimukin, 20 cm maalarinteippiä, juomapillin, serpentiiniä, pumpulia, vanupuikon, tulitikun ynnä muuta

Tarkoituksena on ryhmässä rakentaa jonkinlainen suojuus tai laskeutumisalusta kananmunalle, joka pudotetaan yhteisellä lopetusrastilla ohjaajan näyttämältä vyötärön korkeudelta maahan/lattialle. Jokaiselle ryhmälle jaetaan materiaalipussi, jonka sisältämien tarvikkeiden avulla he pystyvät kehittämään jonkinlaisen suojan kananmunan rikkoutumisen välttämiseksi. Itse pussia ryhmä ei saa käyttää.

Ryhmälle voidaan ennen rastin ohjeistusta antaa tehtäväksi hakea luonnosta esimerkiksi kaksi luonnonkappaletta luontoa vahingoittamatta. Näitä luonnon materiaaleja saa käyttää kananmunan suojaamiseen.

Ydinjätealueen ylitys

Tarvikkeet: jätösäkkejä, huiveja, muovipusseja, köysiä/narua puiden väliin

Ryhmän on tarkoitus kulkea ydinjätealueen läpi kenenkään koskematta maahan tai esteisiin, kuten muovipusseihin ynnä muihin, jätösäkkejä apunaan käyttäen. Jätösäkkejä on vähemmän kuin ryhmässä jäseniä, joten ryhmän täytyy liikkua yhdessä. Tehtävää voidaan helpottaa ja vaikeuttaa lisäämällä ja vähentämällä pommeja sekä lisäämällä ja vähentämällä käytössä olevien jätessäkkien lukumäärää.

Sisällä: Esteenä toimiva naru kiinnitetään tuolien väliin. Alue rajataan maalarinteipillä.

Luontoaiheiset taulut

Tarvikkeet: taulun kehykset 1 kpl/ryhmä.

Ryhmän tehtävänä on luoda taulu luonnonantimista. Tarkoituksena on myös kehittää taululle ja sitä kautta ryhmälle oma nimi. Tehtävässä ei saa vahingoittaa luontoa.

Taulun luomisen ja esittelyn jälkeen, poistetaan vielä lasi luonnon antimien päältä tarvittavaksi ajaksi homehtumisen välttämiseksi.

Yhteinen lopetus: Kananmunien pudotus

Tarvikkeet: jätösäkkejä

Tarkoituksena on leikkimielisen kisan muodossa pudottaa ryhmittäin omalla vuorollaan kananmunan suojaus -rastilla ryhmien kehittämät tuotokset maahan/lattialle ja tarkastaa, säilyivätkö kananmunat ehjinä. Ehjän kananmunan omistaneille ryhmille voidaan antaa pieni palkinto

Liite 2 Palautelappu

RISUJA JA RUUSUJA RISTINEMEN LERIPÄVÄSTÄ

Jatka lauseita haluamallasi tavalla. Lauseisiin ei ole olemassa oikeaa tai väärää lopetusta. Toivomme saavamme mahdollisimman rehellisiä vastauksia.

Voit vastata kyselyyn nimettömästi. Hyödynnämme vastauksia opinnäytetyössämme, emmekä tuo sinä esin kenenkään henkilötietoja.

1. **Pidin leirillä...**

2. **En pitänyt leirillä...**

3. **Minulle voimaa antavinta leirillä oli...**

4. **Työskentely muun ryhmän kanssa oli...**

5. **Terveiseni ohjaajille**

**KITOS OSALLISTUMISESTASI
JA MUKAVAA JATKOA!**



VOIMAA LUONNOSSA

LEIRIPÄIVÄ RISTINIEMESSÄ

20.5.2008 klo 10-20

TULE

**kokemaan elämyksiä hyvässä hengessä
kauniin luonnon keskellä!**

Luvassa mm:

**erähenkisiä rasteja
itsensä hemmottelua
ja**

grillailua mukavassa seurassa

**Jos siis olet TYÖIKÄINEN MIELENTERVEYSKUN-
TOUTUJA ja innostuit,**

ilmoittaudu Kotkan Mielenterveystoimistoon

nro: 05 234 3600

6.5.08 mennessä

Liite 4 Rentoutus 1

Ota itsellesi hyvä ja mukava asento. Voit rentoutuksen aikana korjata asentoasi paremmaksi niin halutessasi. Sulje silmäsi.

Anna kaikkien ympäristöstä kuuluvien äänien jäädä taustalle asiaksi, josta et juuri nyt välitä. Keskity vain kuuntelemaan minun puhettani.

Hengitä hitaasti ja rauhallisesti. Nenän kautta sisään ja nenän kautta ulos. Tunnet, kuinka vatsasi pullistuu laajaksi sisään hengittäessäsi. Tunnet, kuinka vatsasi supistuu ja pienenee ulos hengittäessäsi. Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti. Unohda kiire ja huolet. Anna kaikkien häiritsevien ajatusten hävitä mielestäsi.

Ajattele nyt oikeaa jalkaasi. Tunnet, kuinka se alkaa painaa. Tunnet kuinka varpaissasi pienet painot vetävät niitä alaspäin. Jalkapöytäsi ja jalkapohjasi rentoutuvat. Nilkkasi rentoutuu. Sääresi ja pohkeesi rentoutuvat. Etu- ja takareitesisi rentoutuvat.

Keskity nyt vasempaan jalkaasi. Kuvittele kuinka painot vetävät sitä alaspäin. Varpaasi rentoutuvat. Jalkapohja sekä jalkapöytä rentoutuvat. Nilkkasi rentoutuu. Sääresi ja pohkeesi rentoutuvat. Etu- ja takareitesisi rentoutuvat.

Ajattele nyt vain oikeaa kättäsi. Se painaa raskaana vasten lattiaa. Sormesi muuttuvat rasakaiksi. Kämmenesi ja kämmenselkäsi rentoutuvat. Ranteesi muuttuu painavaksi ja lämpimäksi. Kyynärpääsi rentoutuu ja käsivartesi vajoaa vieläkin raskaampana vasten lattiaa.

Keskity nyt vasempaan käteesi. Se painuu raskaana vasten lattiaa. Sormenpäät painuvat maahan painavina. Kämmenesi ja kämmenselkäsi rentoutuvat. Ranteesi rentoutuu. Kyynärpääsi painuu syvälle lattiaan. Käsivartesi vajoaa raskaana maahan.

Rentouta seuraavaksi koko alavartalosi. Rentoutunut lämpö leviää vatsan seudulle, selkään, rintaan ja olkapäihin. Kaulasi rentoutuu. Niskasi rentoutuu. Tunnet, kuinka kaikki kasvolihaksesi rentoutuvat. Silmäluomesi ja otsasi ovat aivan rennot. Poskesi ja suun ympärillä olevat lihakset ovat täysin rennot. Päänahkasi ja korvasikin rentoutuvat.

Nyt koko vartalosi on lämmin ja rento. Nauti olostasi ja ihanasta rentouden tilastasi. Kuvittele itsesi tuttuun paikkaan, jossa sinun on aina ollut hyvä olla. Tunnustele ihollasi, miltä ympärilläsi tuntuu. Katsele mielikuvassasi ympärillesi. Miltä ympärilläsi näyttää? Näetkö joitain tiettyjä värejä tai muotoja. Anna itsellesi pieni rauhallinen hetki tässä mielen maisemassasi ja tunne, kuinka hyvä olo valtaa mielesi ja kehosi.

-----taukoa hetki-----

Jätät nyt mielen maisemasi, mutta hyvä olo säilyy kehossasi ja mielessäsi koko päivän. Voit alkaa hitaasti venytellä raajojasi ja tulla tähän hetkeen ja tilaan.

Liite 5 Rentoutus 2

Istu tai makaa nyt niin mukavasti kuin voit. Keskity kaikkiin rentouttamisen vaiheisiin siten, että erityisesti tarkkailet sitä kehon osaa, jota kulloinkin rentoutamme. Purista nyt oikea kätesi nyrkkiin lujasti, vieläkin lujemmin ja tunnet kuinka kätesi ihan vapisee jännityksestä. Pidä kätesi vieläkin nyrkissä... ja nyt päästä kätesi aivan rennoksi... vielä rennommaksi.

Tunnet nyt sen eron, joka muodostuu, kun kätesi on äärimmäisen jännittynyt, ja kun se on hyvin rentona. Toista sama vielä oikealla kädelläsi.

Seuraavaksi purista vasen kätesi nyrkkiin... lujemmin... lujemmin. Pidä kätesi jännittyneenä... ja nyt päästä se aivan rennoksi. Tunnet taas, kuinka rennolta kätesi tuntuu. Toista sama uudelleen.

Seuraavaksi purista molemmat kädet nyrkkiin oikein lujasti... vieläkin lujemmin... ja sitten päästä ne rennoiksi. Tee sama vielä uudelleen. Nyt anna käsivarsiesi rentoutua. Tunnet, kuinka saat niihin rentoutuneemman tunteen.

Seuraavaksi rentoutamme kasvolihakset. Rypistä otsaasi... rypistä vieläkin enemmän... ja sitten rentouta. Toista sama uudelleen. Sulje silmäsi kiinni painamalla luomet ja silmiä ympäröivät lihakset tiukasti kiinni. Tunnet miten nämä lihakset jännittyvät. Sitten rentouta silmäluomesi ja silmiä ympäröivät lihakset ja toista sama.

Anna nyt koko kasvojen alueen rentoutua... saat tuntumaan kasvoissasi rennon ja miellyttävän olon... vieläkin rennomman.

Seuraavaksi on vuorossa niskalihasten rentouttaminen. Nojaa pääsi taaksepäin ja kierrä päätäsi ja niskaasi myötäpäivään... ja sitten normaaliin asentoon. Annat niskasi rentoutua. Toista vielä äskeinen. Sitten kierrä päätäsi ja niskaa vasta päivään ja tunnustele koko ajan niskasi jännitystä. Palaa sitten normaaliin asentoon ja anna niskasi rentoutua. Toista vielä sama.

Nyt paina leukasi rintaa vasten, niin että niska ja myös selän yläosa jännittyvät. Pidä ja tunne jännitys. Rentouta lihakset ja tunnet rentoutuksen. Toista sama. Sitten keskity saamaan niskaasi ja selän yläosaan rentoutunut olo. Tunnet, kuinka ne tulevat yhä rentoutuneemmiksi.

Sitten ovat vuorossa hartiat ja olkapäät. Kohota olkapäitäsi niin ylös kuin vain saat. Tunnet kuinka hartiasi ja olkapäät jännittyvät. Sitten rentouta ne ja tunnet vastakkaisen tunteen. Toista sama. Seuraavaksi nosta hartiat ja olkapäät mahdollisimman ylös ja työnnä ne eteenpäin ja pidä siinä asennossa jännittyneenä. Sitten työnnä niitä taaksepäin ja pidä hetki tässä jännittyneenä. Sitten rentouta. Toista sama mahdollisimman tehokkaasti. Sitten anna hartioiden ja olkapäiden rentoudu. Päästä ne hyvin rennoksi. Tunnet tämän rennon olon.

Hengitä syvään huokaillen muutamia kertoja. Sitten pitkä uloshengitys... ja sisään hengitys. Pidätä hengitystä tuntien, kuinka rintakehäsi jännittyy. Sitten päästä hengityksesi virtaamaan ulos, hyvin pitkään ja rennosti. Välillä taas huokailevaa hengitystä ja sitten toista äskeinen. Hengitä sitten kevyen rentoutuneesti ja anna rintakehäsi rentoutua enemmän ja enemmän.

Nyt ovat vuorossa vatsalihakset. Työnnä vatsa ulospäin, oikein lujaa. Pidä jännitys... ja sitten rentouta. Toista vielä sama. Vedä sitten vatsa sisään. Pidä jännitys... ja sitten rentouta ja sama uudelleen. Keskity saamaan vatsaasi rentoutunut olo... vieläkin rennompi.

Sitten rentoutamme selän alaosan. Taivuta itseäsi eteenpäin, niin että jännitys tuntuu erityisesti selän alaosassa, ristiselässä. Pidä jännitys... ja sitten rentouta. Toista sama uudestaan. Nyt keskity saamaan selän alaosaan rentoutunut olo. Tunnet, kuinka selkäsi rentoutuu, enemmän ja enemmän.

Kohota nyt oikea jalkasi ojentaen se suoraksi. Sitten taivuta varpaitasi ja jalkaterää alaspäin. Tunnet nyt, kuinka koko jalkasi jännittyy. Pidä jännitys... ja sitten rentouta. Toista sama. Sitten on vuorossa vasen jalkasi. Jännitä sitä samalla tavalla... ja rentouta. Toista sama vielä

molemmat jalat yhdessä. Sitten anna jalkoihisi tulla rentoutunut olo, vieläkin rennompia. Keskeytä tuntemaan, kuinka jalkasi rentoutuu.

Nyt keskity koko kehoosi. Älä välitä mitään ympäristöstäsi. Keskity vain rentoutumiseen. Anna käsiesi rentoutua, enemmän ja enemmän. Tunnet nyt käsissäsi rennon olon. Anna kasvosi rentoutua, enemmän ja enemmän. Tunnet nyt kasvosi alueella hyvin rennon ja miellyttävän olon. Anna niskasi ja selän yläosan rentoutua, vieläkin enemmän. Tunnet nyt niskassasi ja selän yläosassa rentoutuneen olon. Anna hartiasi ja olkapäiden rentoutua, vieläkin enemmän. Tunnet nyt hartioissasi ja olkapäissäsi hyvin miellyttävä rennon olon.

Sitten anna rintakehäsi rentoutua. Hengitä rauhallisesti ja hitaasti. Tunnet, kuinka rintakehäsi tulee rentoutunut ja kevyt olo. Anna vatsasi rentoutua. Tunnet vatsassasi rentoutuneen, miellyttävän olon. Selkäsi alaosa rentoutuu, vieläkin enemmän. Tunnet selkäsi alaosassa hyvin miellyttävän, rentoutuneen olon. Jalkasi rentoutuvat. Tunnet, kuinka niihin tulee miellyttävä ja rentoutunut olo. Anna koko kehosi rentoutua. Pidä silmäsi kiinni ja anna kehosi vaipua rentoon, miellyttävään olotilaan.

Olosi on nyt rentoutunut ja tunnet vartalosi maata vasten. Ota nyt mieleesi jokin mukava hetki menneestä kesästä ja vie itsesi siihen uudestaan. Tunne ilma ympärilläsi, kuule äänet ja haista tuoksut tuossa muistossa. Näe ympärilläsi muiston kauneus. Elä tuo mukava muisto uudelleen ja tunne sen antava voima.