

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma / sosiaalinen kuntoutus, kasvatus- ja perhetyö

Piia Järvinen, Anna Mäkitalo

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON NUORTEN SYYSLEIRI JA JÄSENYHDISTYSTEN TYÖN-
TEKIJÖIDEN VERKOSTOITUMISPÄIVÄT OSANA MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON TOI-
MINTAA

Opinnäytetyö 2012

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

JÄRVINEN, PIIA

MÄKITALO, ANNA

Mielenterveyden keskusliiton nuorten
syysleiri ja jäsenyhdistysten työntekijöiden
verkostoitumispäivät osana Mielenterveyden
keskusliiton toimintaa

Opinnäytetyö

52 sivua + 19 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Pirjo Ojala

Toimeksiantaja

Mielenterveyden keskusliitto

Maaliskuu 2012

Avainsanat

mielenterveys, kuntoutuminen, toimintakyky,
verkostoituminen

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Se koostuu kahden tapahtuman suunnittelusta ja toteutuksesta. Mielenterveyden keskusliiton nuorten syysleiri 12.–15.9.2011 on tarkoitettu aktiivisille mielenterveyskuntoutujille ja jäsenyhdistysten työntekijöiden verkostoitumispäivät 12.–14.10.2011 verkostoitumisesta kiinnostuneille työntekijöille, jotka työskentelevät nuorten aikuisten parissa.

Opinnäytetyön tilaus tuli Mielenterveyden keskusliitolta. Kursseista ei ole aiemmin tehty opinnäytetyötä ja tämän opinnäytetyön yksi tarkoituksista olikin kehittää Mielenterveyden keskusliiton nuorten aikuisten toimintaa ja saada työntekijöiden verkostoitumispäivät osaksi liiton toimintaa.

Nuorten syysleirin tarkoituksena oli tukea kuntoutujien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä järjestää mielekästä tekemistä. Verkostoitumispäivien tarkoituksena oli verkostoitua, saada työvälineitä omaan työssä jaksamiseen ja arkipäivän työhön nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien parissa.

Opinnäytetyön teoriapohja koostuu toimintakyvystä, voimavaroista ja mielenterveyskuntoutuksesta. Nuorten leiri ja verkostoitumispäivät antoivat osallistujilleen onnistumisen kokemuksia, uusia elämyksiä ja mukavia hetkiä yhdessä tekemällä.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Care

JÄRVINEN, PIIA

MÄKITALO, ANNA

Autumn Camp and Networking Days For Member Associations` workers Arranged by Finnish Central Association for Mental Health as a Part of Finnish Central Association for Mental Health Activities

Bachelor`s Thesis

52 pages + 19 pages of appendices

Supervisor

Pirjo Ojala, Senior Lecturer

Commissioned by

Finnish Central Association for Mental Health

March 2012

Keywords

mental health, rehabilitation,
ability to function, networking

This bachelor`s thesis is functional and it is about the planning and execution of two different events. Autumn youth camp 12.-15.9.2011 arranged by Finnish Central Association for Mental Health is for active mental health rehabilitators and Networking Days for Member Associations` workers 12.-14.10.2011 is for workers interested in networking who also work amongst young adults.

Finnish Central Association for Mental Health commissioned the study. There isn`t any previous study made about these camps so one of the aims was to develop young adults activities of Finnish Central Association for Mental Health and have networking days as a part of Finnish Central Association for Mental Health activities.

The aim of the youth camp in autumn was to support rehabilitators` physical, mental and social functions. The aim of the networking days was to network, get new ideas to cope at work and everyday work amongst young adults who are mental health rehabilitators. Theory background of this study consists of functional ability, resources and mental health rehabilitation. The camp for young and networking days gave its participators experiences of succeeding, new adventures and nice moments doing things together.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	7
2	YHTEISTYÖKUMPPANIT	8
	2.1 Mielenterveyden keskusliitto	8
	2.2 Mielenterveyden keskusliiton nuorten aikuisten toimikunta	9
	2.3 Nuorisokeskus Marttinen	10
3	TOIMINTAKYKY	10
4	MIELENTERVEYS VOIMAVARANA	12
5	VERTAISTUKI	14
6	MIELENTERVEYSKUNTOUTUS	16
	6.1 Kuntoutuksen tavoitteet	17
	6.2 Kuntoutusmotivaatio	18
	6.3 Kuntouttava työote	19
7	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU	21
	7.1 Nuorten aikuisten toiminnallinen syysleiri	22
	7.1.1 Tavoitteet	22
	7.1.2 Kohderyhmä	23
	7.1.3 Markkinointi	23
	7.1.4 Aikataulu	24
	7.2 Verkostoitumispäivät	24
	7.2.1 Tavoitteet	25
	7.2.2 Kohderyhmä	25
	7.2.3 Markkinointi	25
	7.2.4 Aikataulu	26
8	TOTEUTUKSESSA KÄYTETYT MENETELMÄT	26
	8.1 Ryhmäyttäminen	27

8.2	Seikkailukasvatus	27
8.3	Aarrekartta	27
8.4	Ryhmähaastattelu	28
8.5	Kyselylomake	29
8.6	Havainnointi	29
9	NUORTEN AIKUISTEN TOIMINNALLISEN SYYSLEIRIN TOTEUTUS	30
9.1	Ryhmyttäminen	31
9.2	Aarrekartta	32
9.3	Seikkailukasvatus	33
9.4	Ryhmähaastattelu	35
9.5	Vertaistuki	35
9.6	Kuntouttava työote	36
10	VERKOSTOITUMISPÄIVIEN TOTEUTUS	36
10.1	Verkostoitumispäiville osallistuneet yhdistykset	36
10.2	Ryhmyttäminen	37
10.3	Seikkailukasvatus	38
10.4	Kyselylomake	39
10.5	Työssä jaksaminen	39
10.6	Toiminnan esittelyt	39
10.7	Verkostoitumispäivät 2012	39
11	TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEN ARVIOINTI	40
12	OMAN TOIMINNAN ARVIOINTI	42
13	POHDINTA	44
	LÄHTEET	49
	LIITTEET	
	Liite 1. Nuorten leirin mainos	
	Liite 2. Nuorten leirin ohjelma	
	Liite 3. Nuorten leirin hakulomake	
	Liite 4. Nuorten leirin kutsu	
	Liite 5. Nuorten leirin ryhmähaastattelukysymykset	

- Liite 6. Nuorten palautelomake
- Liite 7. Verkostoitumispäivien mainos
- Liite 8. Verkostoitumispäivien ohjelma
- Liite 9. Verkostoitumispäivien hakulomake
- Liite 10. Verkostoitumispäivien kutsu
- Liite 11. Verkostoitumispäivien kyselylomake
- Liite 12. Verkostoitumispäivien palautelomake
- Liite 13. Nuorten diagnoosilappu
- Liite 14. Odotusten posterit
- Liite 15. Adjektiivit
- Liite 16. Hauskat kysymykset
- Liite 17. Kuva yläköysiradasta

1 JOHDANTO

Teimme opinnäytetyön Mielenterveyden keskusliiton tilauksesta. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, jossa voimme hyödyntää kasvatus- ja perhetyön sekä sosiaalisen kuntoutuksen suuntautumisvaihtoehtoja. Olemme aiemminkin tehneet yhteistyötä Mielenterveyden keskusliiton kanssa, joten aiheen valinta tuntui luontevalta. Opinnäytetyöhön liittyvien leirien järjestäminen ja toteutus tuntui sopivan haasteelliselta ja antoisalta toiminnalta. Olemme lisäksi molemmat kiinnostuneita mielenterveystyöstä.

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyömme kahtena Mielenterveyden keskusliiton tapahtumana, jotka olivat nuorten toiminnallinen syysleiri ja Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten työntekijöille tarkoitettu verkostoitumispäivät. Molemmat tapahtumat toteutettiin syksyllä 2011 ja toimimme itse leirien ohjaajina Mielenterveyden keskusliiton aluejohtaja, Henri Rinkisen, kanssa. Nuorten syysleirillä ryhmähaastattelimme nuoret ja verkostoitumispäiville teimme kyselylomakkeen, sillä halusimme tietoa kurssien tarpeellisuudesta jatkossa ja halusimme aineistoa omaan opinnäytetyöhömme. Halusimme havainnoida, onko leireillä merkitystä nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien toimintakykyyn ja kuntoutumiseen. Pohdimme näitä aiheita loppuksi pohdintaosuudessa.

Opinnäytetyön teoria koostuu toimintakyvystä, voimavaroista ja mielenterveyskuntoutuksesta. Emme halunneet liiaksi painottaa mielenterveyden häiriöitä, koska halusimme kiinnittää enemmän huomiota toimintakykyyn, voimavaroihin ja kuntoutukseen, joita tarkastelimme leirillä. Halusimme kuitenkin käsitellä aihetta opinnäytetyön teoriaosuudessa, koska sillä oli keskeinen merkitys tapahtumia suunnitellessa ja toteuttaessa.

Opinnäytetyössämme oli kaksi tekijää. Suunnittelu- ja toteutustyön teimme yhdessä, mutta kirjallisessa osuudessa jaoin molemmille omat vastualueet. Piia on koonnut opinnäytetyön suunnittelun ja toteutuksen osuudet nuorten syysleirin osalta ja Annan osuus on ollut kirjoittaa verkostoitumispäivistä. Teoriaosuudesta Piian vastuualueena on ollut toimintakyky, mielenterveyskuntoutus ja mielenterveys voimavarana. Piia on kirjoittanut arviointiosuuden. Annan alueeseen on kuulunut teoriaosuudesta menetelmät ja yhteistyökumppanit. Anna on myös kirjoittanut tiivistelmän molemmat versiot,

johdannon sekä pohdinnan. Molemmat ovat kuitenkin lisäilleet toistensa vastuualueisiin tekstiä ja olleet vaikuttamassa jokaisen osioon.

Toivomme, että tämä kirjallinen raportti antaa muille nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien parissa työskenteleville mallin suunnitella ja toteuttaa samankaltaisia tapahtumia.

2 YHTEISTYÖKUMPPANIT

Mielenterveyden keskusliitto on opinnäytetyömme tilaaja, joten sen asettamat arvot on otettu huomioon myös opinnäytetyötä tehdessämme. Yhteistyökumppanina on toiminut myös Mielenterveyden keskusliiton Nuorten aikuisten toimikunta, jonka tavoitteena on edistää nuorten parissa tehtävää työtä sekä auttaa järjestämään kurssitoimintaa nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Kävimme esittelemässä opinnäytetyötämme ja leireiltä saatuja näkemyksiä, mielipiteitä sekä kokemuksia leirien tarpeellisuudesta ja hyödyistä. Toimme esiin myös kehitysehdotuksia. Tällä tavoin veimme leirille osallistuneiden nuorten aikuisten sekä nuorten parissa työskentelevien työntekijöiden näkemyksiä ja kokemuksia eteenpäin, jotta toimintaa voitaisiin kehittää yhä paremmin tarpeita vastaavaksi. Tämän vuoksi esittelemme opinnäytetyössämme yhteistyökumppanina myös Nuorten aikuisten toimikunnan. Molemmat opinnäytetyön tapahtumat järjestettiin Nuorisokeskus Marttisilla, joten paikan kuvaus auttaa saamaan kokonaiskuvan leirien järjestämisestä.

2.1 Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveyden keskusliitto on aloittanut toimintansa vuonna 1971 Iisalmessa Koljonvirran psykiatrisessa sairaalassa. Mielenterveyden keskusliitto on mielenterveyskuntoutujien ja omaisten itsenäinen kansalaisjärjestö, jonka toiminnassa on yhdistetty ammattilaisten, kuntoutujien ja vertaisten asiantuntijuus. Keskusliiton tärkeimpiä tavoitteita on parantaa kuntoutumisen mahdollisuuksia ja mielenterveysongelmien hoitoa. Kun palvelut ovat hyvin suunniteltuja ja ne ovat oikein mitoitettuja, on kriiseihin mahdollista puuttua jo niiden alkuvaiheessa sekä estää niiden syveneminen. Keskusliitto järjestää ja kehittää muun muassa kuntoutus-, tietopalvelu-, koulutus- ja vertaistukitoimintaa. Se myös julkaisee vuosittain Mielenterveysbarometrin ja viestinnän keinoin tekee liittoa tunnetuksi ja vahvistaa sen asemaa mielenterveysalan asiantunti-

jajärjestönä. Liiton toimintaa rahoittaa pääasiassa Raha-automaattiyhdistys. (Mielenterveyden keskusliiton www-sivut.)

Nykyään Mielenterveyden keskusliitto on Euroopan suurin mielenterveysalan kansalaisjärjestö. Siihen kuuluu 190 jäsenyhdistystä, jotka sijaitsevat eri puolilla Suomea. Jäseniä yhdistyksissä on yli 22 000 henkilöä. Yhdistykset ovat oiva paikka tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia ja osallistua yhdistysten monipuoliseen ohjelmaan. (Mielenterveyden keskusliiton www-sivut.)

Nuorten aikuisten toiminnallinen syysleiri ja jäsenyhdistysten nuorten aikuisten parissa työskentelevien verkostoitumispäivät ovat osa Mielenterveyden keskusliiton toimintaa. Mielenterveyden keskusliitto järjestää kaksi-kolme nuorten aikuisten kurssia vuosittain. (Mielenterveyden keskusliiton nuorten aikuisten toimintasuunnitelma 2012.)

2.2 Mielenterveyden keskusliiton nuorten aikuisten toimikunta

Kävimme esittelemässä molempien tapahtumien tuloksia ja tulevaa opinnäytetyötämme Mielenterveyden keskusliiton Nuorten aikuisten toimikunnan kokouksessa, joka oli kolmannen toimikunnan viimeinen kokoontuminen ennen seuraavan toimikunnan valitsemista.

Nuorten aikuisten toimikunta on perustettu tukemaan ja kehittämään mielekästä toimintaa 18–30-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille. Nuorten aikuisten kynnys lähteä mukaan yhdistystoimintaan on usein korkea, ja onkin tärkeää kehittää kiinnostavaa toimintaa, joka saisi myös heidät mukaan yhdistysten aktiviteetteihin. (Mielenterveyden keskusliiton nuorten aikuisten toimintasuunnitelma 2012.)

Nuorten aikuisten toimikunta on toiminut keväästä 2003 lähtien. Toimikunnan toimintakausi kestää kolme vuotta ja vuonna 2012 aloittava toimikunta on järjestyksessään neljäs. Toimikunta kokoontuu kaksi kertaa vuodessa. Nuorten aikuisten toimikunta on mukana kehittämässä nuorten yhdistysten toimintaa, sillä monilla yhdistyksillä ei itsellään ole resursseja toiminnan kehittämiseen. (Mielenterveyden keskusliiton nuorten aikuisten toimintasuunnitelma 2012.)

Nuorten aikuisten toimikunta ei itse järjestä toimintaa vaan tarkoitus on kannustaa ja tukea yhdistyksiä toimimaan itse. Tarkoitus on tukea yhdistyksiä järjestämään muun muassa vertaistukitoimintaa, sillä vertaisuus on myös liiton perusperiaate. Nuorten aikuisten toimikunta on myös mukana nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä ja nuorten osallisuuden vahvistamisessa yhdistysten toiminnassa. (Mielenterveyden keskusliiton nuorten aikuisten toimintasuunnitelma 2012.)

2.3 Nuorisokeskus Marttinen

Molemmat tapahtumat järjestettiin Nuorisokeskus Marttisilla, jossa majoituimme 8 hengen mökkeihin. Hyödynsimme Marttisten aktiviteettimahdollisuuksia ja perinnekylää tapahtumien ohjelmissa. Nuorisokeskus Marttinen tarjosi muun muassa majoituksen, petivaatteet, ruuat sekä ohjattua toimintaa, kuten melontaa ja kiipeilyä.

Nuorisokeskus Marttinen sijaitsee Virroilla kulttuurihistoriallisesti arvokkaalla Marttisten saarella. Se on yksi Suomen kolmestatoista nuorisokeskuksesta. Marttinen on tarkoitettu lähinnä aktiivisille lapsille ja nuorille, jotka haluavat uusia kokemuksia ja seikkailuja. Nuorisokeskus järjestää elämyksellistä ja seikkailullista ohjelmaa ja opettaa kulttuuriperintöä. Marttisessa on monia aktiviteettimahdollisuuksia melonnasta seinäkiipeilyyn ja resiina-ajeluun. Nuorisokeskus myös tiedottaa muun muassa opiskelu- ja kansainvälisyysmahdollisuuksista ja terveydestä. Nuorisokeskus Marttinen hallinnoi samalla saarella sijaitsevaa Virtain Perinnekylää, joka perustettiin vuonna 1977. Yleisölle se avattiin vuonna 1980. Perinnekylä toimii opetusympäristönä leirikouluille ja luokkaretkille. Nuorisokeskus Marttisen omistaa Virtain kaupunki. (Nuorisokeskus Marttinen.)

3 TOIMINTAKYKY

Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu yleiskestävyys, lihaskunta ja liikkeiden hallintakyky, kuten koordinaatio-, reaktio- ja tasapainokyky. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu kognitiiviset kyvyt ja psyykkiset voimavarat. Psyykkistä toimintakykyä on siis tiedon vastaanottaminen, käsittely ja käsitteiden muodostaminen ympäröivästä maailmasta. Psyykkistä toimintakykyä on myös luoda suunnitelmia ja tehdä tietoisia ja vastuullisia valintoja. Sosiaalinen toimintakyky on ihmisten kanssa toimimisen edellytykset. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen.

Ihminen toimii kokonaisuutena, joten kaikki toimintakyvyn osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 12 - 13.)

Henkilön fyysistä toimintakykyä kartoitettaessa kiinnitetään huomiota siihen, miten itsenäisesti ihminen selviytyy muun muassa henkilökohtaisista toimistaan, kotitöistä ja asioiden hoidosta sekä millaista apua hän tarvitsee. Fyysistä toimintakykyä tukee sopivan haasteellinen mutta turvallinen ympäristö. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 76.)

Toimintakykyyn vaikuttaa myös ympäristö. Henkilön toimintakykyä voivat rajoittaa ja tukea niin fyysinen, konkreettinen, kuin sosiaalinen ympäristö, kuten läheiset ihmiset. Nuoren hyvinvointiin ja täten myös toimintakykyyn vaikuttavat erilaiset sosiaaliset yhteisöt. Nämä yhteisöt voivat joko rakentaa tai hajottaa nuoren toimintakykyä. Yhteisön avulla nuori oppii tekemään päätöksiä ja vaikuttamaan. Yhteisöllisyys voi olla myös hajottavaa, jos yhteisö rajaa nuoren mahdollisuuksia eikä anna mahdollisuutta tavoitella nuorelle tärkeitä asioita. Tällöin yksilö voi kokea toiminnan negatiivisena, vaikka se olisi yhteisön kannalta merkittävää. (Haapamäki, Kaipio, Keskinen, Uusitupa & Kuoksa 2000, 15; Kähäri-Wiik ym. 2006, 13.)

Nuori kokee helposti omien virheiden ja vahingossakin tehtyjen laiminlyöntien käsittelyn hankalaksi ja ahdistavaksi erityisesti yhteisössä. Käsittelemällä asiat opitaan kuitenkin irtautumaan syyllisyydestä ja syyllistämisestä. Nuoren oppimisen ja psyykkisen toimintakyvyn kannalta on siis merkittävää käsitellä ongelmat avoimesti, suorasti ja rehellisesti. Yksilöä tulisi kannustaa ja tukea. Tulisi muistaa myös muistuttaa häntä siitä, että takapakkeja voi tulla, koska se on osa oppimista. Tärkeintä on kuitenkin yksilön tahto oppia ja muuttaa elämäänsä. (Haapamäki ym. 2000, 15; Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 145 - 146.)

Persoonallisuuden kehitys on sidoksissa sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Yksilön sisäinen maailma on sosiaalinen, koska psyykkinen puoli muodostuu merkityksistä, joita lapsi omaksuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Haapamäki ym. 2000, 97.)

Normaalin vanhenemisen ohella myös sairaudet vaikuttavat toimintakykyyn. Toimintakyvyn heikkeneminen näkyy fyysisen suorituskyvyn heikkenemisenä, sairauksien vaikutuksena elämänlaatuun, avuntarpeen lisääntymisenä sekä arkiaskareiden hidastumisena ja hankaloitumisena. Arjen sujuvuuteen voi vaikuttaa huolehtimalla asian-

mukaisesta terveydenhuollosta ja hankkimalla tietoa sairauksista. Omiin rajoihin tutustumalla oppii tietämään, mitä voi tehdä ja missä tarvitsee apua. Elämässään tapahtuvien muutosten ja niihin liittyvien tunteiden hyväksyminen auttaa sopeutumista uuteen tilanteeseen. Luomalla rutiineja, joissa onnistuu, pystyy rytmittämään päiväänsä ja tekemään asioita itselleen sopivassa tahdissa. (E-Mielenterveys - Toimintakyvyn heikkeneminen ja oma hyvinvointi 2011.)

4 MIELENTERVEYS VOIMAVARANA

Ihminen arvioi keinoja ja voimavaroja, joita hänellä on käytettävissään. Voimavarat ovat henkilökohtaisia kykyjä ja taitoja, psyykkistä kestävyyttä ja läheisiltä ihmisiltä saatua tukea. Motivoitunut ihminen jaksaa etsiä voimavaroja ja tukea ympäristöstään. Ympäristön tarjoamalla tuella onkin myönteinen merkitys siitä, kuinka henkilö suhtautuu tulevaisuuteensa. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 15.)

Jokaisella on erilaisia voimavaroja ja selviytymiskeinoja, jotka auttavat selviytymään vaikeista tilanteista ja hakemaan apua niihin. Voimavarat ovat yksilöllisiä. Joillekin ihmisille suhde omaan perheeseen tai ystäviin on hyvin tärkeä, he saavat voimaa toisista ihmisistä ja voivat turvautua näihin vaikeissa tilanteissa. Voimavara voi olla esimerkiksi harrastus, joka tuo iloa ja auttaa jaksamaan arjessa. Huumori eli myös kyky nauraa itselleen tai vaikeuksille, kyky katsoa elämää eteenpäin ja hyvä mielikuvitus voivat olla tärkeitä voimavaroja. Joskus ihminen huomaa varsinkin vaikeassa elämäntilanteessa olleessaan itsessään sellaisia voimavaroja, joita hän ei tiennyt olevan olemassakaan. Ihmisen henkiset voimavarat vaihtelevat elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. Ne auttavat sietämään ajoittaista ahdistusta ja vahvistavat kykyä toimia muuttuvissa tilanteissa. Voimavarat muodostuvat läpi elämän ihmisen ja elinolosuhteiden vuorovaikutuksessa. (E-Mielenterveys - Mielenterveyden häiriöt. 2011.)

Mielenterveys on voimavara, joka mahdollistaa yksilöllisen ja mielekkään elämän. Mielenterveys tarkoittaa muun muassa elämänhallintaa, itsetuntoa, elinvoimaisuutta ja henkistä vastustuskykyä. Mielenterveyttä on hyvä itsetunto, kokemus hyvinvoinnista ja kyky vaikuttaa omaan elämäänsä. Siihen kuuluvat myös työ- ja toimintakyky, ihmissuhteiden ylläpitäminen ja henkinen sietokyky vaikeuksia kohdatessa. Positiivinen mielenterveys mahdollistaa elämänilon ja toivon, tukee arjessa jaksamista ja auttaa kestämaan vastoinkäymisiä ja selviytymään niistä. Tunnetasolla mielenterveys on hy-

vinvoinnin kokemista. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa, Virta 2008, 8; Mielenterveyden edistäminen - Mielenterveysryhmä - Stakes 2009.)

Mielenterveyttä voidaan pitää psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana. Ihmisellä on mielenterveyttä suojaavia mutta myös vaarantavia tekijöitä. Nämä tekijät vaikuttavat siihen, miten ihminen reagoi psyykkisesti elämän muutoksissa ja kriisitilanteissa. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat ihmisellä itsellään olevat kyvyt sekä ulkopuolelta tulevat mahdollisuudet, jotka suojaavat itsessään, ehkäisevät riskeille altistumista, vähentävät riskien vaikutusta ja lisäävät selviytymis- ja sopeutumiskykyä vahvistamalla yksilön itsetuntoa ja itseluottamusta. Yksilön sisäisiä, suojaavia tekijöitä ovat muun muassa terveys, myönteiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto, hyväksytyksi tulemisen tunne, ongelmanratkaisutaidot, oppimiskyky, vuorovaikutustaidot, mahdollisuus toteuttaa itseään sekä huumori. Ulkoisia, suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi koulutus- ja työmahdollisuudet, sosiaalinen tuki, suvaitsevaisuus, vaikutusmahdollisuudet, turvallisuus ja toimiva yhteiskuntarakente. (Hietaharju ym. 2010, 14.)

Mielenterveyttä tukevat esimerkiksi riittävän hyvä itsetunto, turvallinen elinympäristö ja hyvät ongelmanratkaisutaidot. Mielenterveyttä kuormittavat esimerkiksi syrjäytyminen ja köyhyys, menetykset ja huonot ihmissuhteet. Jos kuormitus kasvaa liian suureksi, seurauksena voi olla mielenterveyden häiriö. (E-Mielenterveys - Mielenterveyden häiriöt 2011.)

Mielenterveyttä haavoittavat tekijät heikentävät henkilön toimintakykyä. Haavoittavia, sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi sairaudet, huono itsetunto, avuttomuuden tunne, huonot ihmissuhteet, seksuaaliset ongelmat, huono sosiaalinen asema, eristäytyneisyys ja vieraantuneisuus. Ulkoisia, haavoittavia tekijöitä ovat menetykset ihmissuhteissa, hyväksikäyttö ja väkivalta, suvaitsemattomuus, syrjintä, työttömyys ja sen uhka, päihitteet, syrjäytyminen, mielenterveysongelmat perheessä ja haitallinen ympäristö. (Hietaharju ym. 2010, 15.)

Mielenterveyteen vaikuttavat monet seikat, kuten sosiaalisen tuen saanti eli perheen ja ystävien läheisyys, fyysinen terveys ja kasvuympäristö. Myös yhteiskunnalliset tekijät, kuten mahdollisuudet kouluttautua ja työskennellä, sekä yhteiskunnassa vallitsevat arvot ja ilmapiiri, kuten kyky suvaita erilaisuutta, ovat tärkeitä hyvän mielenterveyden edellytyksiä. Yksilön oikeudet ja vaikuttamismahdollisuudet ovat tärkeitä mielenterveydelle. Mielenterveyttä edistää toimet, jotka antavat mahdollisuuden vaikuttaa

omaan elämäntilanteeseensa ja lähiympäristöönsä, tukevat sosiaalista juurtumista ja aktiivista osallistumista, helpottavat arjen vaatimuksista selviytymistä ja terveellisten valintojen tekemistä. Mielen terveyteen positiivisesti vaikuttavat myös sosiaalinen pääoma eli lähiyhteiskunta, sosiaaliset verkostot, säännöt ja keskinäinen luottamus, jotka mahdollistavat yhteistoiminnan yhteisen hyvän puolesta. (E-Mielen terveys - Mielen terveyden häiriöt 2011; Mielen terveyden edistäminen - Mielen terveysryhmä - Stakes 2009.)

5 VERTAISTUKI

Ihmisen kehitys on yhteydessä yhteisöön ja ihmisiin, joiden parissa hän elää. Näiden sosiaalisten verkostojen avulla ihminen muokkaa ja ylläpitää käsitystään omasta itses- tään ja suhdettaan muihin. Vuorovaikutussuhteiden avulla ihminen saa elämässään tarpeellista henkistä tukea, aineellista ja muuta konkreettista apua ja uusia ihmissuh- teita. Sosiaalisen tuen avulla ihminen voi tuntea olonsa hyväksytyksi ja kuulluksi. Tu- ki saa aikaan sosiaalista yhteenkuuluvuutta, joka perustuu tiedon jakamiseen ja avun saamiseen. Vertaiskokemusten kuuleminen ylläpitää ja vahvistaa oman selviytymisen kokemusta. Vertaistuki edistää terveyttä ja hyvinvointia, koska se parantaa turvalli- suuden ja hyväksynnän tunnetta. Se edistää myös henkilön itseluottamusta ja itsenäi- sen elämän hallinnan kehitystä. (Karila 2003, 56.)

Toisen ihmisen antama tuki auttaa isojen elämäntapahtumien, muutosten ja varsinkin vastoinkäymisten sattuessa. Tuki lievittää tai poistaa terveyttä tai hyvinvointia vaaran- tavia tekijöitä. On tärkeää kokea tuki vastavuoroisesti, jolloin se palvelee molempia osapuolia. Vertaistuen avulla ihminen tuntee kuuluvansa joukkoon, jossa hänellä on tasavertaiset mahdollisuudet osallistua. Näin hän kokee myös pysyvänsä muuttuvassa elämänmenossa mukana. (Karila 2003, 57-58.)

Vertaistuella on vahva ennaltaehkäisevä merkitys varsinkin vaikeissa elämäntilanteis- sa. Vertaistuki perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen. Vertaistoiminnan perus- ajatuksena on hyödyntää ihmisen omia voimavaroja ja valjastaa ne vertaistuen avulla käyttöön. Ihmisellä itsellään on vastuu omasta elämäntilanteestaan, mutta hän voi hyödyntää vertaistukea oman hyvinvointinsa tukemiseen. Vertaistukiryhmä muodos- tuu henkilöistä, joilla on sama ongelma ja sitä voidaan käyttää julkisten palveluiden ohella. (Laimio & Karnell 2010, 11 - 13.)

Vertaistukiryhmä voi täyttää sosiaalisissa suhteissa olevia aukkoja ja tarjota mahdollisuuden kuulua yhteisöön, joka vastaa omia arvoja. Vertaistukiryhmissä voidaan toimia ongelmanratkaisukeskeisesti tai se voi olla myös mielekästä yhdessäoloa. Vertaistukiryhmän avulla voi oppia uusia asioita niin itsestään kuin muista. Vertaistuen avulla voi jakaa niin teoreettista kuin kokemuksellista tietoa. Vertaistuki mahdollistaa myös kuulluksi ja hyväksytyksi tulemisen. Ihminen voi tuntea itsensä merkitykselliseksi ja hyödylliseksi ja lisäksi hän kokee vertaistuesta olevan hyötyä itselle ja muille. (Laimio ym. 2010, 18.)

Vertaistukea voidaan pitää voimaannuttavana prosessina, jonka kautta henkilö voi löytää voimavaroja ja oppia hyödyntämään niitä. Voimavarojen tunnistamisen ja lisääntymisen avulla henkilö oppii ottamaan vastuuta elämästään. (Sosiaaliportin www-sivut.)

Vertaistuki kehittää empatiakykyä. Ryhmä muodostaa turvallisen ja luotettavan ympäristön käsitellä vaikeita asioita. Keskinäinen apu lisää itsetuntoa ja tukee käsitystä omasta selviytymisestä ja muutoksesta parempaan. Tieto siitä, ettei ole yksin ongelmien kanssa, lievittää tuskaa ja auttaa ymmärtämään, että muillakin on samankaltaisia ongelmia kuin itsellään. (Laimio ym. 2010, 18 - 19.)

Vertaistuki nähdään apuna yksinäisyyteen ja sen koetaan auttavan jokapäiväisissä toiminnoista selviytymisestä. Se auttaa itsensä hyväksymisessä ja motivoi muutokseen. Vertaistuen avulla voi saada rohkeutta ja sen avulla voi päästä häpeän tunteesta, jonka sairaus on aiheuttanut. (Mikkonen 2009, 148 - 150.)

Vertaistuki perustuu aina vapaaehtoisuuteen, eikä se ole ammatillista toimintaa. Vertaistuki perustuu samankaltaisiin kokemuksiin psyykkisestä sairaudesta. Vertaisuutta voidaan pitää myös kokemusasiantuntijuuden perustana. Vertaistuki on myös yhteisöllistä tukea samankaltaisten elämäntilanteiden omaavilta henkilöiltä. Samankaltaiset kokemukset ja elämäntilanne lisäävät keskinäistä ymmärrystä. Vertaistuen avulla voi ymmärtää menneisyyttään, sitoutua nykyhetkeen ja asettaa tavoitteita tulevaisuuteen. Mielenterveyskuntoutujille vertaistuen merkitys on suuri, koska sen avulla voidaan oppia ymmärtämään ja helpottaa leimaantumisen, syrjäytymisen ja häpeän tunteita. (Mielenterveyden keskusliiton www-sivut.)

Vertaistuki on yksi Mielenterveyden keskusliiton kantavista voimista ja sen merkitys oli iso myös nuorten syysleirillä, sillä ei ole aina itsestään selvää, että mielenterveyskuntoutujilla on vertaistukea. Monilla puuttuu myös täysin vertaistuki, jota saisi suurin piirtein samanikäiseltä kuntoutujalta. Monissa yhdistyksissä kävijäkunta on iäkästä, mikä ei välttämättä houkuttele nuoria jäseniä. Nuorten syysleiri on paikka, jossa vertaistukea on mahdollista saada samanikäisiltä nuorilta.

6 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, joten kuntoutus liittyy niin fyysiseen kuin psyykkiseen suorituskyykyyn sekä sosiaalisen osallisuuden kokemiseen ja elinvoimaan. Kuntoutus liittyy motivaation ja kiinnostuksen uudelleen löytämiseen ja tukemiseen. Kuntoutus on voimavaroihin ja voimanlähteiden varaan pohjautuva ajattelutapa ja toimintamalli. Kuntoutuksen avulla pyritään etsimään ja hyödyntämään asiakkaan voimavarat. Asiakkaan voimanlähteet ovat aina yksilöllisiä. (Rissanen, Kallanranta & Suikkanen 2008, 158 - 160.)

Mielenterveyskuntoutuksen keskeisimpiä ajatuksia ovat henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä tuottavat ja tukevat tekijät, jotka liittyvät usein pieniin arkipäivän asioihin ja tilanteisiin. Kuntoutuva asiakas on asiantuntija omassa kuntoutumisessaan. Vaikka mielenterveyskuntoutuksessa korostetaan yksilön voimavarojen ja toimintakyvyn kohentamista, kuntoutuksessa keskitytään yksilöön kohdistuvien toimien lisäksi ympäristöön kohdistuviin toimenpiteisiin. (Mattila 2009, 99; Rissanen ym. 2008, 160.)

Jokaisen ihmisen henkilökohtaisen toiminnan merkitystä tulisi korostaa. Kuntoutus on jotain sellaista, mitä tapahtuu arjessa joka päivä ja johon voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Mielenterveyskuntoutuksen keskeisenä ideana on saada ihminen vastaamaan mahdollisimman omatoimisesti itsestään, osallistumaan toimintaan ja olemaan vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Kuntoutuminen on kuntoutujan omaa elämää koskevaa toimintaa. Kuntoutus on avun ja tuen vastaanottamista niissä asioissa, joissa sitä tarvitsee. Kuntoutuminen mielenterveysongelmista on henkilökohtainen ja ainutlaatuinen muutosprosessi, jossa ihmisen asenteet, arvot, tunteet, elämän pelisäännöt, taidot ja roolit muuttuvat. (Mattila 2009, 99; Rissanen ym. 2008, 192 - 193.)

Kuntoutuksen prosessi koostuu usein neljästä vaiheesta. Ensimmäinen vaihe on varhaisvaiheen kuntoutus heti ongelmien ilmetessä. Elämänhallintaa lisäävät kuntouttavat

toimenpiteet aloitetaan, kun sairausjaksot uusiutuvat tiheään. Pitkäaikaiskuntoutuksessa sairauden oireita pyritään hallitsemaan ja lievittämään. Sen jälkeen siirrytään seurantavaiheeseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen, kun sairauden aiheuttamat oireet on saatu hallintaan ja toimintakyky on mahdollisimman hyvä. (Rissanen ym. 2008, 201-202.)

Kuntoutusprosessin ideasisältö koostuu usein alkuvaiheessa sitoutumisvaiheesta ja kuntoutusvalmiuden havaitsemisesta. Tällöin kuntoutujalla on motivaatiota muutokseen, kuntoutustarve on huomattu ja kuntoutumista aletaan työstämään. Sitoutumisvaiheen jälkeen kuntoutuja siirtyy aktiivisen työskentelyn vaiheeseen, jossa oivalletaan kokonaisprosessin merkitys ja mietitään, mihin halutaan keskittyä ja mitä tavoitellaan. Tässä vaiheessa kuntoutujalle asetetaan kuntoutustavoitteita. Kuntoutuja siirtyy seurantaan siirtymisen vaiheeseen eli irrottautumisasiheeseen, jossa arvioidaan kuntoutujan valmiuksia sekä tarvittavia tukimuotoja. Lopuksi kuntoutuja on seurannan vaiheessa eli elää kuntalaisena. Kuntoutujan tulisi tulla toimeen peruspalveluilla sekä hänellä tulisi olla tässä vaiheessa valmiudet erilaisissa elämäntilanteissa toimimiseen sekä kriiseistä selviytymiseen. (Rissanen ym. 2008, 202.)

Kuntoutuksen avulla tuetaan ihmisen selviytymistä arkielämässä ja elämänkaaren eri siirtymävaiheissa. Kuntoutus on tarkoitettu ihmisille, joiden sosiaalisen kanssakäymiseen mahdollisuudet ja osallistuminen ovat uhattuna tai heikentyneet. Kuntoutus pitää sisällään yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta lisääviä toimintoja ja siinä käytetään vahvasti lähiyhteisöjen sosiaalisia verkostoja. Kuntoutus voi perustua yksilö- tai ryhmäkohtaiseen työskentelyyn. Kuntoutus voi edesauttaa voimaantumista ja elämänhallintaa. Kuntoutuksen avulla yksilöä autetaan selviytymään hänen kasvuaan estävistä tekijöistä, niin että hän kykenee kohtaamaan elämänmuutoksia ja kehittymään voimavarat huomioon ottaen. Kuntoutuja itse asettaa itselleen tavoitteet kuntoutumiselle ja toteutumistavan kuntoutuja ja kuntouttaja miettivät yhteistyössä. Kuntoutusprosessi vaikuttaa syvästi sekä kuntoutujaan itse että myös hänen lähiympäristöönsä. (Kuntoutusportin www-sivut; Mattila 2009, 100.)

6.1 Kuntoutuksen tavoitteet

Kuntoutuksen tavoitteena on työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. Kuntoutuksen edetessä on tärkeää päivittää kuntoutuksen tavoitteita. Onnistuneella mielenterveyskuntoutuksella on merkittäviä, yhteiskunnallisia vaikutuksia, joita ovat

muun muassa eläkeiän nouseminen ja taloudellinen merkitys. Yleisesti elämänlaatu paranee ja oireet lieventyvät. On muistettava, että työkyvyttömyys ei johdu ainoastaan mielenterveyden häiriöstä vaan siihen vaikuttavat myös voimavarat ja häiriöistä koituvat rajoitteet sekä työn vaativuus. (Rissanen ym. 2008, 167.)

Tavoitteena on elää tyydyttävää ja toiveikasta elämää sairauden aiheuttamista rajoituksista huolimatta. Tavoitteena on löytää uusi merkitys elämälle ja kasvaa sairauden ylivoimaisilta tuntuvilta seurauksilta. (Rissanen ym. 2008, 192.)

Kuntoutuksen tavoitteena on kykyjen ja taitojen parantaminen, jotta kuntoutuja pystyisi hallitsemaan ympäristönsä. Tavoitteena on siis ympäristön käyttö ja hallinta, johon vaaditaan normaaliin elämään liittyvää itsenäistymistä. Kuntoutuksen yhtenä tavoitteena on myös konkreettisten ongelmien ratkominen arjessa. Kuntoutuksen tavoitteena voi olla työhön palaaminen, jolloin ammatilliset ja toiminnalliset kyvyt paranevat ja kuntoutuja kykenee toimimaan omatoimisena yhteiskunnan jäsenenä. Kuntoutujasta tulee siis yhteiskuntakelpoinen. Kuntoutuksen tavoitteena on ylläpitää toivoa ja motivaatiota. Ne muodostavat kuntouttavan ja kannustavan ilmapiirin. Niiden avulla voidaan myös asettaa tavoitteita tulevaisuuteen, vaikka itse kuntoutus tapahtuukin juuri tässä ja nyt. (Rissanen ym. 2008, 201.)

6.2 Kuntoutusmotivaatio

Kuntoutujan omalla motivaatiolla on ratkaiseva merkitys. Mitä tavoiteltavampana ja itselleen merkityksellisempänä hän näkee kuntoutumisensa, sitä motivoituneempi hän on ponnistelemaan sen hyväksi. Jos ihminen uskoo, että hänellä on mahdollisuuksia saavuttaa tavoite, hän jaksaa panostaa tavoitteidensa saavuttamiseen. (Kähäri-Wiik, ym. 2006, 18.)

Motivaatioon vaikuttavat monet tekijät, kuten ympäristötekijöiden vaihtelevuus ja yksilöiden väliset erot kokea itsensä osaksi sosiaalista ympäristöään. Kuntoutuja saattaa toimia innokkaasti kuntoutumissuunnitelmansa mukaan jonkin aikaa, mutta yleensä motivaatioon tulee ennen pitkää nousuja ja laskuja. Kuntoutuja motivoituu parhaiten silloin, kun kuntoutumistoiminta tukee hänen myönteistä minäkäsitystään ja tavoitteitaan hänelle itselleen merkityksellisten tehtävien parissa. Tärkeitä ovat myös kuntoutustilanteisiin liittyvät turvallisuudentunne ja hyväksytyksi tulemisen tunne. Kuntoutusmotivaatio on tilannesidonnainen. Kuntoutusmotivaatio on yhteydessä myös

yksilön fysiologisiin tekijöihin, kuten lääkitykseen ja väsymykseen. (Anttila 2007, 20).

Kuntoutumismotivaatio on yksilöllinen. Kuntoutumismotivaatioon vaikuttavat aikaisemmat kokemukset, henkiset voimavarat ja muut edellytykset, sosiaalinen ympäristö ja kuntoutumisen muodot. Kuntoutujan motivaation tukeminen vaatii siten ohjaajilta kuntoutujan syvällistä tuntemista, herkkyyttä hänen tarpeidensa ja ominaisuuksiensa ymmärtämiseen sekä yksilöllisiä ja luovia kuntoutusratkaisuja. Kuntoutumista voi tapahtua itsestäänkin, mutta tavoitteellista kuntoutusta on vaikea toteuttaa ilman mielekästä kuntoutumismotivaatiota. (Anttila 2007, 20 - 21).

6.3 Kuntouttava työote

Työntekijä kannustaa ja luo uskoa tulevaan. Työntekijä tukee kuntoutujan omaa aktiivisuutta, rohkaisee, sekä kannustaa käyttämään omia voimavaroja ja etsimään uusia keinoja ongelmatilanteiden ratkaisemiseen. Kuntoutumista tukevalla työtavalla tarkoitetaan asiakastyötapaa, jossa työntekijä tukee ja kannustaa kuntoutujaa selviytymään mahdollisimman itsenäisesti arkitoimistaan ja hallitsemaan arkielämäänsä omien voimavarojensa ja toimintakykynsä mukaan. Työntekijä ei tee asioita kuntoutujan puolesta vaan yhdessä hänen kanssaan. Työntekijän rooli on auttaa ja ohjata niissä toimissa, joissa kuntoutuja ei selviä yksin. Työntekijä tukee kuntoutujaa ylläpitämään sosiaalisia suhteitaan, toimimaan omatoimisesti ja osallistumaan harrastuksiin. (Kähäri-Wiik, ym. 2006, 19.)

Työntekijä kohtaa kuntoutujan niin ammatillisesti kuin ihmisenä. Asiakkaan kohtaaminen ihmisenä luo avoimuutta, läheisyyttä ja välittämistä. Ammatillisesti kohtaaminen suojaa kuntoutujan yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta. Työntekijä pyrkii ennakoluulottomasti ymmärtämään kuntoutujan käsitystä elämästään ja tilanteestaan. Työntekijä pyrkii luomaan luottamuksellisen suhteen kuntoutujaan ymmärtämällä ja kuuntelemalla tätä. Työntekijän tulisi suhtautua kuntoutujaan rohkaisevasti, kannustavasti, inhimillisesti ja ymmärtävästi. Läsnäolollaan ja tuellaan hän luo kuntoutujalle turvallisuuden tunnetta. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 19 - 20.)

Kuntoutuja on aktiivinen toimija ja häntä pyritäänkin kannustamaan tekemään itse. Työntekijä motivoi kuntoutujaa ja tukee hänen itsenäisyyttään ja pyrkimyksiään saavuttaa tavoitteensa. Kuntoutumista tukevassa työssä keskeistä on asiakaslähtöisyys.

Asiakkaan tarpeisiin pyritään vastaamaan, hänen näkökulmansa huomioidaan ja häntä kuunnellaan. Lähtökohtana asiakaslähtöisessä työssä on kuntoutujan asettamat tavoitteet elämälleen. Kuntoutuja osallistuu ja päättää aktiivisesti omaan kuntoutumiseensa liittyvissä asioissa. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 22 - 23.)

Nuorten kanssa erittäin tärkeää on asiakaslähtöinen lähestymistapa ja aina tulee muistaa asiakkaan itsemääräämisoikeus. Työntekijän on vaalittava luottamuksellisuutta ja nuorta tulee tukea itsenäisemmäksi. (Timonen-Verma ym. 2003, 154.)

Asiakaslähtöisessä työssä voidaan toimia voimavarakeskeisyyden periaatteella. Kuntoutuksessa käytetään toimintatapoja, joilla etsitään ja vahvistetaan kuntoutujan omia ja hänen ympäristönsä voimavaroja ja mahdollisuuksia. Kiinnitetään huomio voimavaroihin ja mahdollisuuksiin ongelmien sijaan. Kuntoutujan elämäntilanne pyritään näkemään kokonaisuutena. Kuntoutujan voimavarojen kehittymisen tukemisen lisäksi poistetaan esteitä kuntoutujan fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 23.)

Asiakkaan ja työntekijän välinen suhde on ammatillinen vuorovaikutussuhde, jonka tavoitteena on auttaa asiakasta saavuttamaan elämänhallintansa ja selviytymään arjesta. Työntekijä pohjautuu tasavertaiseen yhteistyöhön, jossa kummallakin on oma tehtävänsä. Työntekijä valitsee sopivia työmenetelmiä ja tekee perusteltuja päätöksiä vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 79.)

Työntekijän tulisi edistää nuorten toimintakykyä toimimalla paikoissa, joissa nuoret tapaavat. Tulisi tarjota mielenkiintoisia palveluita ja ohjelmia. Nuorten tarpeita tulisi kartoittaa ja niiden pohjalta kehittää toimintaa. Erilaisten työryhmien järjestäminen edistää myös toimintakykyä. Nuorten toimintakykyä voi edistää myös tarjoamalla nuorille vaikutusmahdollisuuksia. Kun nuori kokee olevansa osa yhteiskuntaa ja pysyy vaikuttamaan sen itseään koskeviin päätöksiin, on nuorellakin mielekästä tekemistä ja hän tuntee olevansa hyödyllinen ja osa kokonaisuutta. (Timonen-Verma ym. 2003, 214.)

Yksi tapa toteuttaa kuntouttavaa työtettä on järjestää viriketoimintaa. Viriketoiminta tarkoittaa ihmisiä aktivoivaa toimintaa. Sen tavoitteena on muuan muassa aktivoida muistia, havainnointia ja keskittymistä, antaa sisältöä elämään, ylläpitää henkistä vire-

yttä sekä tarjota kokemuksia ja tunteita, yhdessäolon riemua ja iloa. Kuntoutumista tukeva viriketoiminta ylläpitää ja parantaa näitä kykyjä ja taitoja erilaisilla harjoituksilla sekä parantaa positiivisia kokemuksia. Viriketoimintaa tulee järjestää kuntoutujan ehdoilla. Harjoitteiden tulee olla mieleisiä, onnistumisen kokemuksia tarjoavia ja jännittäviä. Viriketoiminnan avulla voidaan motivoida asiakas mukaan toimintaan tarjoamalla asiakkaalle mielekästä tekemistä, jonka avulla pääsee toteuttamaan itseään ja joka tukee asiakkaan itsetuntoa. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 152.)

7 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU

Opinnäytetyömme tekeminen käynnistyi 3.5.2011 palaverista Mielenterveyden keskusliiton aluejohtajan Henri Rinkisen kanssa, jolloin kuulumme tarkemmin siitä, millaisia tapahtumia tulisimme järjestämään ja ohjaamaan. Opinnäytetyön sopimuksen allekirjoitimme yhdessä Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Timo Peltovuoren sekä koulumme ohjaavan opettajan kanssa. Aloimme hyvissä ajoin miettiä opinnäytetyömme viitekehystä ja tulevaa teoriapohjaa. Jo suunnitteluvaiheessa oli tiedossa, että tarkoituksena oli myös käydä esittelemässä verkostoitumispäivien ja nuorten syysleiriltä saamaamme antia Nuorten aikuisten toimikunnan kokouksessa myöhemmin syksyllä.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen syysleiri nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille sekä kurssimuotoinen tapahtuma nuorten parissa työskenteleville työntekijöille. Opinnäytetyömme tavoitteena oli kerätä nuorten aikuisten kokemuksia Mielenterveyden keskusliitolle siitä, miten nuorten syysleiri edesauttaa nuorten aikuisten mielenkuntoutujien toimintakykyä ja kuntoutumista. Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena on myös kartoittaa työntekijöiden verkostoitumispäivien tarve sekä saada verkostoitumispäivät kenties pysyvästi osaksi Mielenterveyden keskusliiton toimintaa.

Mielenterveyden keskusliitolta tuli toive, että toimisimme itse yhteyshenkilönä molemmilla leireillä. Anna toimi nuorten syysleirin yhteyshenkilönä ja Piia verkostoitumispäivien. Molemmille tuli soittoja ja sähköpostiyhteydenottoja tapahtumien sisällöstä ja kyselyjä tapahtumaan soveltuvuudesta.

Suunnitteluvaiheessa otimme huomioon myös tapahtumista aiheutuvat kustannukset. Mielenterveyden keskusliitto huolehti kuitenkin kaikista menoista. Se maksoi majoi-

tuksen, tarvittavat petivaatteet sekä pyyhkeet, ruuat sekä leireillä tarvittavat tarvikkeet. Meidän ei siis tarvinnut tehdä erillistä kustannuslaskelmaa, koska Mielenterveyden keskusliitto kustansi kaiken tarvittavan.

7.1 Nuorten aikuisten toiminnallinen syysleiri

Nuorten toiminnallinen syysleiri järjestettiin 12.–15.9.2011 Nuorisokeskus Marttisilla Virroilla. Muokkasimme edellisen vuoden leirimainoksia, hakulomakkeita sekä kutsukirjeitä. Mainokset (liite 1) ja hakulomakkeet (liite 3) lähetettiin muokkauksen jälkeen tiedoksi nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Mainokset olivat esillä muun muassa Mielenterveyden keskusliiton jäsentiedotteessa sekä Internet-sivuilla. Mainonnan suunnittelun jälkeen aloimme suunnitella leirien sisältöä sekä mietimme millä tavoin voisimme kerätä opinnäytetyötämme varten nuorten kokemuksia leirin vaikutuksesta heidän elämänhallintaansa. Päätimme kerätä aineistoa haastattelun sekä palautelomakkeen avulla, joten suunnittelimme haastattelurungon (liite 5) sekä palautelomakkeen (liite 6). Leirien sisällön suunnittelussa pyrimme huomioimaan leirin tavoitteet, kohderyhmän sekä resurssit. Yleisesti suunnittelussa tuli ottaa huomioon markkinointi, leirin toteuttamisen puitteet, ajankohta, kohderyhmä sekä niin leireille kuin opinnäytetyöllemme asettamamme tavoitteet.

7.1.1 Tavoitteet

Tavoitteenamme leirillä nuorilla aikuisilla oli vahvistaa itsetuntoa, rikkoa rajoja ja edistää keskinäistä tuntemusta, luottamusta ja turvallisuutta. Leirien tavoitteenamme oli myös tukea nuorten aikuisten toimintakykyä kokonaisvaltaisesti sekä auttaa kuntoutumisessa ja voimaantumisessa. Tavoitteenamme ohjaajina oli olla nuorten aikuisten tukena ja järjestämään heille mielekästä tekemistä niin omatoimisesti kuin ryhmän jäsenenä. Tavoitteenamme oli myös kartoittaa nuorten aikuisten voimavaroja ja osata näin toimia asiakaslähtöisesti jokaisen leiriläisen yksilölliset tarpeet huomioiden.

Leirillä oli tärkeää luoda jokaiselle leiriläiselle turvallisuuden tunnetta, joten niin leirin puitteiden valinnassa kuin leirin sisällön suunnittelussa otimme huomioon turvallisuuden esimerkiksi oma rajojaan ja uskallustaan pystyi kokeilemaan turvallisissa olosuhteissa. Huomioimalla kaikki tasapuolisesti, pystyimme ennakoimaan tilanteita ja luomaan näin leirille turvallisen ilmapiirin.

Suunnittelussa oli keskeistä pohtia myös, kuinka näihin tavoitteisiin päästään. Leiriläisiä voitiin tukea ja ohjata kannustamalla, motivoimalla ja innostamalla. Ryhmän toimivuuden kannalta merkittävää oli riittävä ryhmäyttäminen, jotta jokainen leiriläinen tuntisi olonsa tasavertaiseksi ryhmän jäseneksi. Olimme myös valinneet aineistonkeruumenetelmiä, joiden avulla pystyimme havainnoimaan, millä tavoin leiri on auttanut nuoria aikuisia kuntoutumisessa ja edistänyt heidän toimintakykyään vai oliko se. Eri-laisten menetelmien avulla kykenimme myös auttaa leiriläisiä pääsemään niin leirin yleisiin kuin leiriläisten omiin tavoitteisiin. Nämä tavoitteet pyrimme pitämään mielessä leiriä suunnitellessa.

7.1.2 Kohderyhmä

Nuorten toiminnallinen syysleiri on tarkoitettu aktiivisille 18–30-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille ympäri Suomea. Nuorten toiminnalliselle syysleirille ovat tervetulleita kaikki nuoret mielenterveyskuntoutujat ympäri Suomea. Tiedotimme leireistä kuitenkin lähinnä Mielenterveyden keskusliiton kautta, joten leiri oli kohdennettu lähinnä Mielenterveyden keskusliiton toiminnasta tietoisille nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille.

Pyrimme huomioimaan kohderyhmän markkinoinnin lisäksi myös leirien sisällön suunnittelussa. Mietimme, mitkä olisivat sopivia tapoja ryhmäyttää kenties ensi kertaa kohtaavat nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat. Suunnittelimme myös kohderyhmälle sopivia aktiviteetteja ja päivärytmiä. Pohdimme, millaisin keinoin saisimme innostettua ja kannustettua nuoria aikuisia kokeilemaan rajojaan turvallisesti sekä tutustumaan uusiin ihmisiin. Suunnittelimme siis, kuinka toteutamme leirille asettamamme tavoitteet kohderyhmä huomioon ottaen.

7.1.3 Markkinointi

Pyrimme kohdistamaan leirien markkinoinnin kohderyhmälle. Muokkasimme edellisen vuoden mainokset ajan tasalle ja teimme niistä nuoria innostavan näköiset. Mainokset (liite 1) olivat esillä muun muassa Internetissä, jonka kautta muutamat nuoret innostuivatkin ilmoittautumaan mukaan leirille. Olimme myös yhteydessä Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten työntekijöihin, jotka innostivat nuoria aikuisia mukaan leirille.

Leireille valitut nuoret aikuiset saivat myös kutsukirjeen (liite 4), jossa oli lisätietoja leiristä, kuten käytännön järjestelyistä ja leiriläisen itse huolehdittavista asioista. Suunnittelimme kutsukirjeet edellisen vuoden kutsukirjeiden pohjalta. Kirjeiden tarkoituksena oli lisätä tietoa leiristä sekä luoda innostunutta ja odottavaa mielialaa. Lähetimme kutsukirjeet kaikille leirille hakeneille nuorille aikuisille postitse.

7.1.4 Aikataulu

Leirin suunnittelu alkoi heti suunnittelupalaverin 3.5.2011 jälkeen. Suunnittelimme ja toteutimme mainokset (liite 1), hakulomakkeet (liite 3) ja kutsukirjeet (liite 4) nuorten toiminnallista syysleiriä varten toukokuussa 2011, koska mainokset ja hakulomakkeet oli saatava jakoon ja tiedoksi mahdollisimman pian.

Kesän 2011 suunnittelimme leirin sisältöä eli päiväohjelmaa (liite 2). Suunnittelimme jokaiselle päivälle erilaisia aktiviteetteja, jotka tukivat leirille asetettuja tavoitteita monipuolisesti ja joiden avulla pystyimme keräämään nuorten aikuisten kokemuksia leiristä. Kesällä suunnittelimme sekä leirin että opinnäytetyömme raportin sisältöä.

Kesällä 2011 asetimme niin leirille yleisesti kuin meille ohjaajille sekä omalle opinnäytetyöllemme tavoitteita. Ennen leirin toteutusta syyskuussa 2011 suunnittelimme palautelomakkeet (liite 6) sekä haastattelurungon (liite 5) ryhmähaastattelua varten. Syksyllä 2011 keskityimme lähinnä toteutukseen.

7.2 Verkostoitumispäivät

Mielenterveyden keskusliiton verkostoitumispäivät järjestettiin Nuorisokeskus Marttilla 12.–14.10.2011. Ne olivat ensimmäiset laatuaan, eikä takeita niiden toteutumises- ta ollut vielä suunnitteluvaiheessa. Etukäteen meitä huoletti se, että ilmoittautumisai- kaan monilla työntekijöillä oli kesäloma ja pelkäsimme kurssin unohtuvan nopeasti työntekijöiden mielistä.

Verkostoitumispäivillä pyysimme työntekijöitä täyttämään kyselylomakkeen (liite 11) ja palautelomakkeen (liite 12), joiden pohjan teimme hyvissä ajoin ennen lokakuuta. Luetutimme lomakkeen vielä ennen käyttöä aluejohtaja Henri Rinkisellä.

7.2.1 Tavoitteet

Koska Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksillä ei vastaavaa tapahtumaa vielä ole, oli verkostoitumispäivien päätavoitteena verkostoitua. Verkostoitumispäiville oli jo etukäteen selkeä tarve. Muiden yhdistysten toimintaan tutustuminen ja työntekijöiden kanssa keskusteleminen voisi avata ovia laajemmallekin yhteistyölle. Ainakin hyvät toimivat vinkit esimerkiksi ohjelmien suhteen oli mahdollista jakaa muiden yhdistysten kanssa.

Kurssin tavoitteena olivat toisiin ja yhdistysten toimintaan tutustuminen. Tavoitteena oli myös saada vinkkejä oman työn kehittämiseen sekä työssä jaksamiseen. Kurssin aikana oli myös tarkoitus tutustua uusiin työmenetelmiin. Näihin tavoitteisiin ajattelimme etukäteen pääsevämme ryhmäyttämällä osallistujat sekä järjestämällä erilaisia luentoja ja harjoituksia.

7.2.2 Kohderyhmä

Verkostoitumispäivien kohderyhmänä olivat Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten työntekijät, jotka työskentelevät nuorten aikuisten parissa. Näitä jäsenyhdistyksiä on ympäri Suomea monilla eri paikkakunnilla. Keräsimme yhdessä aluejohtaja Rinkisen kanssa listan yhdistyksistä, joissa on aktiivista nuorten aikuisten toimintaa. Näistä yhdistyksistä oli sitten tarkoitus soittamalla löytää ihmisiä, joita kyseiset verkostoitumispäivät voisi kiinnostaa. Saimme myös etukäteen listan ihmisistä, joita verkostoitumispäiville kannattaisi kysellä.

Mielenterveyden keskusliitolla on kolmenlaisia jäsenyhdistyksiä: valtakunnallisia, alueellisia ja paikallisia. Verkostoitumispäiville osallistuneet työntekijät tulivat pääosin paikallisista jäsenyhdistyksistä, joita Mielenterveyden keskusliittoon kuuluu noin 170. (Mielenterveyden keskusliiton [www-sivut](#).)

7.2.3 Markkinointi

Aloitimme verkostoitumispäivien markkinoinnin hyvissä ajoin toukokuussa 2011 soittamalla kaikkiin niihin Mielenterveyden keskusliiton yhdistyksiin, joissa on nuorten aikuisten toimintaa. Halusimme alustavasti kysellä jäsenyhdistysten mielenkiinnosta verkostoitumispäiviä kohtaan ja mainostaa kurssia myös puhelimitse. Saimme monista

yhdistyksistä alustavia lupauksia tulla paikan päälle. Monissa yhdistyksissä oltiin positiivisesti yllättyneitä verkostoitumispäivien järjestämisestä. Teimme verkostoitumispäivistä mainoksen (liite 7), jotka lähetettiin alkukesästä jäsenyhdistyksiin Mielenterveyden keskusliiton jäsenkirjeiden mukana. Mainokseen laitoimme Piian yhteystiedot, jotta työntekijät voivat halutessaan kysellä lisätietoa kurssista. Mainokset laitettiin toistamiseen jäsenyhdistyksille vielä loppukesästä, kun näytti, että osallistujia ei saataisi tarpeeksi leirille. Valitut työntekijät saivat hyväksynnästä vielä ilmoituksen kirjeitse (liite 10).

7.2.4 Aikataulu

Verkostoitumispäivien suunnittelu alkoi alustavasti jo heti suunnittelupalaverin 3.5.2011 jälkeen. Suunnittelimme ja toteutimme mainokset (liite 7), hakulomakkeet (liite 9) sekä kutsukirjeet (liite 10) jo heti toukokuussa 2011, koska teimme ne yhtä aikaa nuorten toiminnallisen syysleirin mainosten (liite 1) ja hakulomakkeiden (liite 3) kanssa.

Kesällä 2011 suunnittelimme alustavasti verkostoitumispäivien sisältöä ja keinoja kartoittaa työntekijöiden näkökulmaa ja saada heiltä palautetta nuorten mielenterveyskuntoutujien kuntoutuksesta, toimintakyvystä ja voimavaroista. Syyskuussa 2011 suunnittelimme verkostoitumispäivien ohjelman (liite 8), kyselylomakkeet (liite 11) sekä palautelomakkeet (liite 12).

8 TOTEUTUKSESSA KÄYTETYT MENETELMÄT

Opinnäytetyötämme toteuttaessa käytimme erilaisia menetelmiä, joiden avulla pyrimme keräämään nuorten kokemuksia leirien merkityksestä heidän voimavaroihinsa, toimintakykyynsä ja kuntoutumiseen. Halusimme saada nuorilta aikuisilta näkökulmaa ja oivalluksia. Erilaisten menetelmien avulla kartoitimme myös työntekijöiden mielipiteitä. Kyselimme heidän näkökulmaansa nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisesta, heidän tekemänsä nuorisotyön merkityksestä nuorten aikuisten toimintakykyyn ja voimavaroihin. Näiden menetelmien käytön tarkoituksena oli saada kohderyhmien näkökulmia esiin ja menetelmien avulla kerätyt kokemukset osoittavat, että leirit on koettu hyödyllisiksi ja niiden on koettu tuovat sisältöä nuorten elämään. Leirien on koettu edistävän nuorten aikuisten toimintakykyä, voimavaroja ja kuntoutumista.

8.1 Ryhmäyttäminen

Ryhmäyttämällä pyritään luomaan turvallisuudentunnetta ryhmään. Turvallisuuden tunne syntyy luottamuksesta, sitoutumisesta ryhmään ja tuen antamisesta muille. Myös avoimuus ja hyväksyntä ovat keskeisiä asioita ryhmäyttämässä. Toimiva ryhmäyttäminen edesauttaa oppimista ja tunteiden ilmaisua. Ryhmäyttämälle voi olla monia syitä. Ryhmäyttämällä luodaan yhteishenkeä ja myös tutustutaan muihin. Se lähentää ryhmän jäseniä toisiinsa ja sillä saadaan myös ryhmän vetäjä osaksi ryhmää. Ryhmäyttämisen keinoja voivat olla erilaiset leikit ja pelit, jotka vaativat onnistuakseen koko ryhmän panoksen. (Kuitu 2007, 3.)

8.2 Seikkailukasvatus

Seikkailukasvatus on laajasti käytetty menetelmä. Sitä tehdään monenlaisissa organisaatioissa ja koulutusaloilla ja näin ollen sitä toteutetaan myös monin eri tavoin. Yhdistäviäkkin tekijöitä on mm. uuteen tilanteeseen osallistuminen, luonto tai muu arkielämästä poikkeava ympäristö, toiminnallisuus, osallistaminen ja toiminnan tavoitteellisuus. Olennaista on, että alan monimuotoisuutta pidetään kuitenkin voimavarana ja sitä pyritään ennemminkin varjelemaan kuin että seikkailukasvatuksen harjoittamisesta tehtäisiin yksi yhtenäinen linja. (Seikkailukasvatus [www-sivut](#).)

Seikkailukasvatus voi pitää sisällään mm. patikointia, erilaisia köysiratoja, purjehdusta tai vuorikiipeilyä. Varhaisimmat seikkailukasvatusohjelmat 1940–1970 luvulla saattoivat kestää useita viikkoja. Nykyään ne ovat lyhyitä, usein noin 2 tunnin kokonaisuuksia, joissa usein keskitytään vain yhteen lajiin kerrallaan. Vaikkakin toiminta tapahtuu usein ulkona, voi seikkailukasvatusta harjoittaa myös sisätiloissa esim. sisäseinäkiipeilyä. Seikkailukasvatuksen tavoitteina on mm. hauskanpito, uusien taitojen oppiminen, itsetunnon ja -hillinnän lisääminen, fyysisen kunnan parantaminen ja ympäristötiedon lisääminen. (Outdoor Education Research & Evaluation.)

8.3 Aarrekartta

Aarrekartta on menetelmä, jossa etsitään ja löydetään tavoitteita tulevaisuudelle. Sen avulla voi tiedostaa, mitä todellisuudessa haluaa ja mitä itsellä jo on. Aarrekartan avulla voi tiedostaa ja tarkastella omia tavoitteitaan, tulevaisuuttaan ja kasvuprosessiaan ihmisenä. Aarrekartta on työväline, joka auttaa toteuttamaan unelmia. Aarrekartta

valmistaa tekijänsä henkisesti muutokseen ja tekee avoimemmaksi löytämään ratkaisuja sekä rohkaisee toteuttamaan haaveensa. Kiinnittämällä huomion merkityksellisiin seikkoihin, ymmärrämme mahdollisuuksiamme ja keksimme yllättäviäkin ratkaisuja. (Aarrekartta – luo unelmasi todeksi 2010; Mikä ihmeen Aarrekartta.)

Aarrekarttaa varten jokainen leikkaa lehdistä omia unelmia ja haaveita kuvaavia kuvia ja sanoja, jotka liimataan paperille. Paperille voi kirjoittaa myös itse sanoja. Kun Aarrekartta on valmis, sen sisältö voidaan jakaa muiden kanssa. Ryhmän antama tuki kannustaa tarttumaan toimeen ja toteuttamaan haaveensa. Aarrekartta toimii omien unelmien ja haaveiden muistuttajana myöhemminkin. Se kannattaakin säilyttää, jotta sitä voi tarkastella myöhemmin. Sen avulla voi hahmottaa asioita, joita itse tulevaisuudessa tavoittelee. Sen avulla voi myös myöhemmin havaita jo toteutuneita haaveita ja tavoitteita. (Aarrekartalla unelmista totta 2010; Harjula & Pitkälä 2010, 37.)

Aarrekartta on eräänlainen mielenvalmennusmenetelmä. Se ilahduttaa, luo toivon näkökulmaa ja motivoi parempiin suorituksiin. Aarrekartassa etsitään ja löydetään omalle persoonalle sopiva ja paras mahdollinen tulevaisuudennäkökulma. Aarrekartta – menetelmää voidaan hyödyntää motivoinnissa. Siihen kootaan tavoitteita myönteisessä mielessä. (Hyvönen 2008, 11.)

8.4 Ryhmähaastattelu

Haastattelu voidaan toteuttaa yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelu on tehokas haastattelumuoto, sillä usealta ihmiseltä saadaan tietoa yhtä aikaa. Sillä on myönteisiä ja kielteisiä puolia, jotka tulee ottaa huomioon vastauksia tarkasteltaessa ja johtopäätöksiä tehtäessä. Ryhmähaastattelu usein poistaa arkuutta haastateltavissa ja rentouttaa haastattelutilanteen, koska tilanne ei ole niin virallisen oloinen. On otettava kuitenkin huomioon, että ryhmässä saattaa olla yksi tai useampi dominoiva henkilö, jotka määräävät keskustelun suunnan mieleisekseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 210 - 211.)

Haastatteluiden luotettavuuden kannalta ongelmallista on se, että ihmisillä on yleensä taipumus antaa sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia. Ne ovat kulttuuriin sidonnaisia, ja haastateltavan tulee osata erottaa ne tuloksista. Ihmiset turvaavat itseään toisiaan vasten ja tulkitsevat omaa asemaansa monin eri tavoin. Nämä kulttuuriset erot vaihte-

levat paljon eri maiden välillä, myös saman maan sisällä osakulttuureittain. (Hirsjärvi ym. 2009, 206 - 207.)

8.5 Kyselylomake

Kysely on survey-tutkimuksen keskeinen menetelmä. Sana ”survey” tarkoittaa kyselyiden, haastattelun tai havainnoinnin standardoidusti toteutettuja aineistonkeruumuotoja. Standardoituus ilmenee siten, että jokaiselta osallistujalta kysytään kysymys täysin samalla tavalla. Kyselyillä on monia hyviä ja huonoja puolia. Hyviin puoliin kuuluu, että kysely on helppo toteuttaa hyvinkin laajana. Se säästää aikaa ja vaivannäköä, koska tuloksia pystyy purkamaan mm. tietokoneen välityksellä. Huonoina puolina kyselyissä on se, että vastaajien suhtautumista kyselyyn ei voida varmistaa. Ei voida olla varmoja, että vastaajat ovat pyrkineet vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti annettuihin kysymyksiin. Väärinymmärryksiä on myös vaikea kontrolloida, sillä ihmiset saattavat tulkita kysymykset erilailla. (Hirsjärvi ym. 2009, 193, 195.)

Haastattelimme työntekijöitä kyselylomakkeenavulla (liite 11) aikataulullisista syistä. Verkostoitumispäivät olivat vain kolmipäiväiset, joten ylimääräistä ohjelmaa oli vaikea sovittaa mihinkään. Luotimme kuitenkin työntekijöiden kykyyn ilmaista itseään paperille ja että he myös paneutuisivat vastaamiseen.

8.6 Havainnointi

Havainnointi on työläs menetelmä, joka on pikkuhiljaa jäänyt helpommin toteutettaviin kyselyiden ja haastatteluiden jalkoihin. Havainnoinnilla voidaan saada välitöntä ja suoraa tietoa esimerkiksi ihmisten käyttäytymisestä eri tilanteissa. Toisin kuin monissa muissa menetelmissä, se välttää keinotekoisuuden; kunhan sitä ei toteuteta laboratorio-olosuhteissa. Havainnointi on oiva menetelmä, kun halutaan tutkia esimerkiksi vuorovaikutusta tai tilanteita, jotka ovat nopeasti muuttuvia ja vaikeasti ennakoitavissa. (Hirsjärvi ym. 2009, 213 - 214.)

Havainnoinnin ongelmana on kuitenkin se, että se saattaa aiheuttaa häiriötä ja muuttaa tilanteen kulkua. Näin on usein ainakin silloin, jos havainnoitsija on joku ryhmän ulkopuolinen henkilö. Tämä usein vältetään sillä, että havainnoitsija tutustuu havainnointiin kohteisiin ennalta. Haittana saattaa olla myös se, että havainnoitsija saattaa emotionaalisesti sitoutua havainnoitavaan kohteeseen. Tällöin objektiivisuus kärsii.

Havainnoinnin lajeja on kaksi: systemaattinen havainnointi ja osallistuva havainnointi. Systemaattinen havainnointi toteutetaan tarkoin rajatuissa olosuhteissa esimerkiksi laboratoriossa. Osallistuvan havainnoinnin lajeja on useita riippuen siitä, kuinka vahvasti havainnoitsija osallistuu ryhmän toimintaan. Havainnoidessa on tärkeää muistaa pitää erillään havainnot ja omat tulkinnat näistä havainnoista. (Hirsjärvi ym. 2009, 214–217.)

9 NUORTEN AIKUISTEN TOIMINNALLISEN SYYSLEIRIN TOTEUTUS

Nuorten aikuisten toiminnallinen syysleiri järjestettiin 12.–15.9.2011 Nuorisokeskus Marttisilla Virroilla. Leirille osallistui kuusi 22–28-vuotiasta nuorta aikuista eri puolilta Suomea. Kaikki heistä ovat mielenterveyskuntoutujia. Osa heistä on eläkkeellä ja osa opiskelee. Ainoastaan kaksi nuorta tunsivat toisensa ennalta. Yksi nuori keskeytti leirin toisena päivänä terveydellisistä syistä.

Nuoret majoittuivat yhdessä mökissä, niin että naiset majoittuivat alakertaan ja miehet yläkertaan. Ihanteellinen tilanne olisi ollut se, että mökkejä olisi nuorille ollut useampi. Tämä olikin alkuperäinen suunnitelmamme, joka sitten kariutui siihen, ettei mökkejä ollut enempää vapaana. Me ohjaajat majoituimme eri mökkiin, jotta meillä oli rauha suunnitella ja keskustella rauhassa leirin kulusta. Se myös edesauttoi sitä, että saimme itse hengähdystaukoja päivän aikana. Mielenterveyden keskusliitto kustansi petivaatteet sekä pyyheliinat, jotka saatiin Marttisilta.

Leirin ohjelma muodostui erilaisista aktiviteeteistä, joissa yhdistyi omien rajojen rikkominen, uusien kokemusten saaminen ja yhdessä tekemisestä nauttiminen. Tavoitteena leirillä oli nuorten itsetunnon vahvistaminen, rajojen rikkominen sekä keskinäisen tuntemuksen, luottamuksen ja turvallisuuden edistäminen. Pyrimme tavoitteisiin motivoimalla, kannustamalla, innostamalla ja ryhmäyttämällä. Nuorten aikuisten kokemuksia ja palautetta keräsimme lähinnä ryhmähaastattelulla (liite 5) ja palautelomakkeella (liite 6). Aktiivinen havainnointi oli myös yksi menetelmistämme, jonka otimme mukaan vahvistamaan haastatteluista saamiamme vastauksia. Havainnointi oli myös suuressa osassa siinä, minkälaisen viestin Nuorten syysleiristä välitimme Mielenterveyden keskusliiton Nuorten toimikunnalle. Kykenimme olemaan varmempia haastattelutuloksista kertoessamme, kun havaintomme tukivat esille tulleita asioita.

Turvallisuuden lisäämiseksi ja hätätapausten varalta keräsimme leiriläisiltä diagnoosilaput (liite 13), joissa kyselimme sairauksista, lääkityksestä sekä lähiomaisen tiedoista. Tiedot olivat henkilökohtaisia, ja niitä säilytettiin ainoastaan hätätapauksen varalle. Laput hävitettiin leirin päätteeksi. Pyrimme luomaan leirillä turvallisen ilmapiirin, koska huomasimme leirejä toteuttaessa, että on tärkeää muistaa turvallisuus, kun annamme nuorille mahdollisuuden rajojensa ylittämiseen sekä onnistumisen kokemuksiin. Huomasimme, että turvallinen ilmapiiri tukee ja kannustaa nuoria kuntoutumisessa. Se auttaa nuoria ottamaan vastuuta omasta itsestään ja tekemisistään.

Leirillä meloimme Marttisten saaren ympäri ja kiipeilimme yläköysiradalla. Tutustuimme itseemme ja toisiimme erilaisten menetelmien avulla muun muassa tekemällä aarrekartat. Luontopolun muodossa nautimme Virtain Perinnekylästä ja Marttisten saaresta. Marttisten luontopolun varrella on valmiiksi erilaisia tehtäviä, joita tutkimme polkua kävellessämme. Nuoret listasivat leirin odotuksiin (liite 14) perinnekylään tutustumisen, jonka läpi luontopolku kulki. Harmiksemme perinnekylän rakennuksiin ei päässyt sisälle, sillä ne eivät enää syyskuussa olleet yleisölle avoimia.

Mielenterveyden keskusliitto hankki suurimman osan leirillä tarvittavista tarvikkeista, kuten kartongit, paperit, sakset, liimat, teipit, tussit, tulostin. Me hankimme muun muassa aikakauslehtiä, esineet sekä teimme itse tietokoneella adjektiivilaput. Mielenterveyden keskusliitto korvasi myös matkoista kertyneet kulut jokaiselle leiriläiselle sekä meille ohjaajille. Ohjaajina toimimisen palkkana oli ilmainen majoittautuminen sekä ruokailu leirillä.

9.1 Ryhmäyttäminen

Leirin aluksi kokoonnuimme yhteen saman pöydän ääreen Marttisten pappilaan, joka toimi kurssitilana. Jokainen leiriläinen ja me ohjaajat kerroimme jotain itsestämme pöydältä valitun esineen avulla. Piia oli tuonut kotoa erilaisia, pieniä leluja ja esineitä. Jokainen sai valita pienistä esineistä jonkin, joka jollain tavalla kuvasi häntä itseään tai mielialaa, jolla on tullut leirille. Osa valitsi esineet lempieläimensä tai -värinsä mukaan. Yksi valitsi hauskanoloisen lelun, koska hänellä oli hyvä huumorintaju ja odotti sitä myös muilta leiriläisiltä. Eräs leiriläinen valitsi lelun, jolla oli kädet avoimna, koska hän tuli leirille avoimin mielin. Esineen avulla on helpompi kertoa jotain itsestään. Tällöin esine toimii objektina, johon huomio kiinnittyy. Tällöin voi ikään kuin kertoa

salaa, esineen takaa, jotain itsestään. Itsensä esittelyn jälkeen olimme jo askeleen edempänä tutustumista kunnolla toisiimme.

Leiriläiset saivat itse asettaa tavoitteita ja odotuksia leirille. Leiriläiset toimivat ryhmässä ja tutustuivat näin toisiinsa. Jokainen leiriläinen sai tuoda mielipiteensä esille ja jokaisen tavoitteet ja odotukset kirjattiin ylös posterille. Olimme laatineet listan erilaisia adjektiiveja. Leikkasimme adjektiivit pieniksi lapuiksi niin, että jokaisessa lapussa luki yksi adjektiivi (liite 15). Jokainen leiriläinen sai valita pöydälle asetetuista adjektiiveista itselleen sopivimman. Adjektiivin tuli kuvata, millaisin mielin jokainen on tullut leirille. Adjektiivilaput liimattiin kiinni odotusten posteriin (liite 14). Posterit vietiin leiriläisen omaan mökkiin, jossa leiriläisten itse asettamat tavoitteet ja odotukset olivat näkyvillä koko leirin ajan. Kun leiriläiset saivat itse asettaa tavoitteet, toiminta leirillä oli tavoitteellista ja tuki näin leiriläisten kuntoutumista ja toimintakykyä. Tavoitteet myös innostivat leiriläisiä saavuttamaan ne, joten posteriin kootut asiat toimivat motivaattorina.

Leiriläiset joutuivat toimimaan ryhmässä, jotta posterit saatiin tehtyä. Näin leiriläisten oli sopeuduttava ja tultava toimeen. Heidän oli osattava myös tuoda oma mielipiteensä ja äänensä kuuluviin. Leiriläisten oli huomioitava jokainen ryhmän jäsen. Näin leiriläiset pääsivät harjoittamaan ryhmätyöskentely- ja vuorovaikutustaitojaan.

9.2 Aarrekartta

Yksi nuorten toiminnallisella syysleirillä käyttämistämme menetelmistä oli aarrekartta. Aarrekartta toimi oleellisessa asemassa nuoriin tutustumisessa. Kokoonnuimme monitoimisaliin. Olimme tuoneet kotoa erilaisia aikakauslehtiä ja Henri Rinkinen oli tuonut muut tarvittavat tarvikkeet eli kartongit, liimat, tussit ja sakset. Vedimme aarrekartan tekemisen kahdestaan. Jaoimme tarvikkeet nuorille ja annoimme heille hyvin aikaa tehdä omat aarrekarttansa. Kun kaikki olivat valmiit, jokainen sai vuorollaan esitellä oman aarrekarttansa muille. Nuoret kertoivat haaveistaan, unelmistaan ja itselleen elämässä tärkeistä asioista.

Ajattelimme etukäteen, että aarrekartta olisi paras tapa tutustua nuoriin lyhyessä ajassa. Aarrekarttaa tehdessä ihminen saattaa paljastaa itsestään asioita, joita ei muuten olisi kertonut. Aarrekartan avulla jokainen nuori saattoi harjoittaa luovuuttaan, mutta kaikkea ei tarvinnut kuitenkaan tehdä itse, koska lehdistä sai leikata valmiita kuvia.

Jokainen leiriläinen sai esitellä oman tuotoksensa muille. Nuoret aikuiset kuuntelivat keskittyneesti toistensa aarrekarttoja ja selvästi pitivät sen tuomasta annista. Jokainen sai esittää aarrekartastaan sen verran, mitä koki tärkeäksi. Kenenkään ei siis tarvinnut kertoa itsestään sellaisia asioita, joita ei halunnut. Aarrekartan avulla nuoret aikuiset saivat kertoa itsestään, mutta saattoivat itse säilyttää yksityisyytensä rajat.

Nuorten aarrekartoista tuli esille luonnon, ystävien ja uskonnon tärkeys elämässä. Yksi nuorista kertoi kesämökin olevan hänelle tärkeä asia, jonne on joka kesä päästävä. Toinen nuori oli kerännyt aarrekarttaansa musiikkiin liittyviä kuvia. Nuori kertoi musiikin olevan iso asia hänen elämässään, jolla hän kertoi olevan myös vaikutus hänen sosiaaliseen toimintakykyynsä. Musiikki yhdisti hänet muihin ihmisiin, ja tätä kautta hän tapasi uusia tuttavuuksia. Yhden nuoren aarrekartassa oli vain yksi kuva, kamera. Hän kertoi harrastavansa valokuvaamista ja sen olevan tärkeää hänen elämässään. Aarrekartoista välittyi myös perheen ja lemmikkieläinten merkitys. Aarrekartoissa oli myös esitelty haaveita, jotka olivat vielä toteuttamista vaille. Yksi nuori halusi matkustaa johonkin kauas, ja toinen taas haaveili omasta kodista.

Vaikka aarrekartan avulla pystyttiin oppimaan uutta toisista, se toimi myös kannustajana ja konkreettisenä välineenä nuorille aikuisille. Jokainen sai pitää tuotoksensa ja kehotimme nuoria aikuisia tarkastelemaan aarrekarttaansa myöhemmin. Aarrekarttaan on koottu nuorten omia haaveita, odotuksia ja tavoitteita. Se siis toimii konkreettisenä muistuttajana mutta siitä voi myös tarkastella, onko tavoitteisiin päästy ja onko haaveita toteutettu. Aarrekartasta on siis hyötyä nuorille aikuisille myös tulevaisuudessa. Huomasimme, että Aarrekartta-menetelmän avulla nuoret listasivat voimavarojaan eli itselleen merkityksellisiä asioita, jotka tuovat mielekkyyttä elämään.

Olemme käyttäneet aarrekartta – menetelmää aiemminkin ja olemme kokeneet sen hyväksi. Siksi halusimmekin käyttää sitä myös nuorten toiminnallisella syysleirillä. Aarrekartan teko oli myös leppoisaa sisällä tapahtuvaa toimintaa liikunnallisten ulkoaktiviteettien rinnalla. Halusimme myös, että leiriläisille jää jotain konkreettista mukaan leiriltä.

9.3 Seikkailukasvatus

Seikkailukasvatuksen menetelmät olivat merkittävässä roolissa nuorten aikuisten toiminnallisella syysleirillä. Nuorisokeskus Marttinen tarjoaa hyvät puitteet kokeilla eri-

laisia seikkailukasvatuksellisia menetelmiä. Kävimme melomassa sekä kiipeilemässä yläköysiradalla eli 7 - 9 metrin korkeudessa sijaitsevalla kiipeilytelineellä (liite 17).

Nuoret aikuiset odottivat kovasti melontaretkeä Marttisen saaren ympäri. Melontaretken ohjasi yksi Marttisen työntekijöistä. Melonnassa saimme kokeilla omia rajojamme, mutta olimme kuitenkin veden armoilla, joten jokaisen oli osattava kuunnella oppaan ohjeita ja noudattaa niitä, jotta melontaretki onnistuisi turvallisesti. Melontaretkeen kuului myös koskenlasku. Koskenlasku saattoi tuntua pelottavalta, mutta oppaan ohjeita noudattamalla kaikki laskivat kosken mallikkaasti. Melontaretkellä saattoi siis oppia uutta niin kanootin kuin oman kehon hallinnasta, ohjeiden kuuntelemisesta sekä noudattamisesta, ryhmässä toimimisesta, melontaparin kanssa yhteistyöstä sekä pelon voittamisesta. Kukaan ei melonut yksin vaan jokaisessa kanootissa oli kaksi henkilöä. Tällöin leiriläisten oli osattava toimia yhdessä parinsa kanssa, jotta kanootti saatiin kulkemaan haluamalla tavalla. Melontaretki oli siis kaiken kaikkiaan hyvin opettavainen, haastavakin tuokio hauska toteutettuna. Huomasimme, että melonnan avulla jokainen leiriläinen pääsi kokeilemaan rajojaan sekä ylittämään niitä kuitenkin turvallisissa olosuhteissa.

Melkein jokainen leiriläinen tuli kokeilemaan yläköysirataa. Ainoastaan yksi leiriläinen ei osallistunut, mutta hän oli käynyt kyseisellä köysiradalla jo edellisenä vuonna. Yläköysiradalla oli tarkoitus suorittaa erilainen tehtävä päästäkseen tasolta toiselle. Jokaisella oli tietysti valjaat ja turvavaijerit. Kahden tason välillä saattoi olla esimerkiksi köysistä tehty hämähäkinverkko. Tasolta toiselle piti liukua autonrenkaan päällä tai ryömiä kahden roikkuvan tynnyrin sisältä. Radan loppuksi liu'uttiin takaisin maanpinnalle vaijeria pitkin. Yläköysiradalla meitä ja leiriläisiä oli ohjaamassa kaksi Marttisen työntekijää. Jokainen leiriläinen sai osallistua omien rajojensa mukaan. Oli hienoa huomata, että jokainen osallistuja kuitenkin nousi ylös köysiradalle ja yritti ainakin ensimmäistä estettä. Yläköysiradalla pystyi kokeilemaan omia rajojaan ja rikko- maankin niitä turvallisesti.

Paistoin makkaraa ja söimme iltapalaa kodassa. Näin pääsimme lähelle luontoa ja sekin iltatuokio oli seikkailukasvatusta parhaimmillaan. Ei siis tarvita mitään erikoista aktiviteettia voidaksemme suorittaa seikkailukasvatuksen menetelmiä. Myös ympäristö itsessään voi olla virikkeellinen.

9.4 Ryhmähaastattelu

Kyselimme nuorilta heidän ennakkokäsityksistään leiristä, kokemuksista ja mielipiteistä leirin merkityksestä heidän kuntoutumiseensa sekä heidän kokemuksistaan oman paikkakuntansa nuorisotyöstä ryhmähaastattelun (liite 5) avulla. Haastattelujen avulla pyrimme tuottamaan kehitysehdotuksia leirille ja nuorten näkökulma leirin merkityksestä nuorten kuntoutumiseen esille. Nuorten aikuisten kohdalla päädyimme ryhmähaastatteluun, sillä arvioimme, että osa nuorista ei jaksaisi keskittyä kyselylomakkeen täyttöön. Nuorten aikuisten kohdalla halusimme myös mahdollisuuden esittää tarkentavia kysymyksiä, jotta varmasti saisimme vastaukset kysymyksiimme. Jaoin nuoret aikuiset kahteen ryhmään, miehiin ja naisiin. Miehiä ja naisia oli molempia kolme eli yhteensä kuusi henkilöä.

Ryhmähaastattelun lisäksi teimme nuorten toiminnallisella syysleirillä palautelomakkeen (liite 6). Palautelomakkeessa keskityimme kyselemään leirin sisällöstä ja siitä, olisiko leirille tarvetta tulevaisuudessa. Palautelomakkeen vastaukset huomioidaan seuraavia leirejä suunnitellessa. Niiden avulla leirin sisältöä, toteuttamispaikkaa ja ajankohtaa voidaan kehittää juuri leiriläisten tarpeiden mukaisesti. Palautelomakkeen avulla jokainen leiriläinen saa äänensä kuuluviin ja voi arvioida leirin onnistumista ja tarkastella toimintaa niin oman kuin järjestäjien näkökulmasta.

9.5 Vertaistuki

Niin nuorten aikuisten itse asettamissa tavoitteissa, ryhmähaastattelussa kuin palautteissa nousi esiin vertaistuen merkitys. Vertaistuen saaminen leirillä oli siis merkittävää leiriläisille. Nuoret aikuiset majoittuivat leirillä samaan mökkiin kahden hengen huoneisiin. Tällöin heillä oli mahdollisuus viettää aikaa yhdessä ja saada vertaistukea toisiltaan.

Leirille osallistujat olivat kaikki mielenterveyskuntoutujia, joten heillä kaikilla oli samankaltainen elämäntilanne sekä samanlaisia kokemuksia. Yhdessä ollessaan ja asioista keskustellessaan, he saivat tukea ja kannustusta muilta. He tunsivat myös kuuluvansa ryhmään, eikä kukaan syrjinyt heitä. He eivät tulleet leimatuiksi psyykkisen sairautensa vuoksi vaan olivat kaikki tasavertaisia leirin jäseniä.

9.6 Kuntouttava työote

Pyrimme toteuttamaan kuntouttavaa työtettä koko leirin ajan. Ohjasimme ja tuimme leiriläisiä heidän tarpeidensa mukaan. Annoimme leiriläisille vastuuta ja kannustimme heitä toimimaan omatoimisesti. Heidän oli esimerkiksi huolehdittava iltapalat päärakennukselta omaan mökkiinsä. Myös aikataulua tuli noudattaa. Nuoret aikuiset saivat äänensä kuuluviin ja leireistä tulikin heidän näköisensä. Leiriläiset pääsivät vaikuttamaan leirin sisältöön suunnittelemalla ja toteuttamalla viimeisen illan iltaohjelman. Annoimme leiriläisille siis vastuun viimeisin illan toteutumisesta. Itse tekemällä ja suunnittelemalla leiriläisten tuli osata ottaa vastuuta sekä toimimaan omatoimisesti.

10 VERKOSTOITUMISPÄIVIEN TOTEUTUS

Verkostoitumispäiville osallistui seitsemän henkeä, neljästä eri yhdistyksestä: Mikkelin Virike ry, Jokilaaksojen tiimi ry, Hyvinkään Verso ry ja Porin mielenterveystoiminnan tuki ry. Eri yhdistysten työntekijät tapasivat toisensa ensimmäistä kertaa.

Mielenterveyden keskusliitto hankki suurimman osan leirillä tarvittavista tarvikkeista, kuten kartongit, paperit, sakset, liimat, teipit, tussit, kynät ja tulostin. Me teimme itse tietokoneella hauska kysymykset sekä adjektiivit ryhmäytymistä varten. Me hankimme nimilappuja varten itse hakaneuloja. Mielenterveyden keskusliitto korvasi myös matkoista kertyneet kulut jokaiselle osallistujille sekä meille ohjaajille. Ohjaajina toimimisen palkkana oli ilmainen majoittautuminen sekä ruokailu kurssilla.

10.1 Verkostoitumispäiville osallistuneet yhdistykset

Mikkelin Virike ry

Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistys Virike ry on rekisteröity 1983. Sen tärkeimpiä toimintaperiaatteita ovat toisten kunnioitus, kannustus ja kuuntelu. Virike pyrkii tarjoamaan jokaiselle jotakin ohjelmaa huomioiden kuitenkin ikäjakauman ja jäsenien kiinnostuksen. Virikkeen Mielenmaja-hanke on mahdollistanut kuntoutujille omaehtoista toimintaa, vertaistukea ja harrastusmahdollisuuksia. Hanketta on ollut tukemassa Raha-automaattiyhdistys vuosina 2005 - 2009 sekä kohdennettu avustus vuodelle 2010. (Virike ry:n www-sivut.)

Jokilaaksojen tiimi ry

Jokilaaksojen tiimi ry:n toimialue kattaa Oulun Eteläisen alueen. Siihen kuuluu kuusi yhdistystä ja yhteensä 18 kuntaa. Sen tarkoituksena on tarjota psykiatristen palvelujen käyttäjille vertaistukitoimintaa ja ryhmätoimintaa sekä kuntouttavaa työtoimintaa. Yhdistys haluaa olla toiminnallaan vaikuttamassa yleiseen mielipiteeseen psykiatriseen hoitoon suhtautuessa. Sen tavoite on myös edistää mielenterveyttä ja tehdä ehkäisevää mielenterveystyötä. Jokilaaksojen tiimissä toimii Elämän eväspaketti-projekti, jonka kohderyhmänä ovat 18 - 35-vuotiaat mielenterveyskuntoutujat ja muut elämäntalouteen tukea tarvitsevat. Projektin tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä ja edistää elämäntaloutta. Projekti toteutetaan kurssimuotoisena. (Jokilaaksojen tiimi ry:n [www-sivut](#).)

Hyvinkään Verso ry

Hyvinkään Verso ry perustettiin vuonna 1971 psykiatrisesta sairaalasta kotiutuneiden potilaiden ja heidän omaistensa aloitteesta. Yhdistyksen tavoitteena on edistää mielenterveyttä ja yhdistää mielenterveyskuntoutujia. Tavoitteena on myös aktivoida kuntoutujia ja heidän läheisiään sekä tehdä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Versolla on kerhotalo, joka toimii kohtaamispaikkana mielenterveyskuntoutujille. Versossa on meneillään Varus-projekti, joka on tarkoitettu 18 – 29-vuotiaille aikuisille elämäntaloutta parantamaan. Verson toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys sekä Hyvinkään kaupunki. (Hyvinkään Verson [www-sivut](#).)

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry

Mielenterveystoiminnan Tuki ry on perustettu 1971. Yhdistyksen tavoitteina on edistää mielenterveyttä ja aktivoida kuntoutujia. Yhdistyksen tavoitteina on myös poistaa yksinäisyyttä ja kannustaa ihmisiä ottamaan vastuuta itsestään ja läheisistään. Yhdistyksen jäsenten kohtaamispaikkana toimii Hyvän Mielen Talo. (Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:n [www-sivut](#).)

10.2 Ryhmäyttäminen

Koska verkostoitumispäivillä keskeinen teema oli verkostoituminen, pidimme tärkeänä hyvää ryhmäyttämistä. Osallistujat eivät kaikki tunteneet toisiaan ennestään, joten

tutustuimme toisiimme erilaisten tutustumisleikkien myötä. Osallistujat majoittuivat samaan mökkiin. Ainoastaan yksi miesosallistuja yöpyi omassa mökissään, mutta vietti paljon aikaa naisten mökissä. Iltaohjelman oli saunomista ja yhteistä oleskelua Marttisten saunatuvalalla.

Valitsimme muutamia nopeita tutustumisleikkejä. Aluksi jokainen sai kirjoittaa oman nimilappunsa. Nimilappu tuli kuitenkin kirjoittaa huonommalla eli toisella kuin kirjoituskädellä nimilappua omalla otsallaan pitäen. Tämä oli hauska tapa kirjoittaa oma nimensä lappuun. Nimilappujen jälkeen esittelimme toisillemme nimilappumme ja keitä olemme. Tämä rikkoi hieman jännitystä ja oli erilainen tapa esitellä itsensä.

Olimme tehneet etukäteen erillisille lapuille hauskoja kysymyksiä (liite 16). Jaoin jokaiselle kaksi kysymystä. Jokainen sai valita kysymyksistä toisen, johon vastasi. Näin opimme uutta toisistamme, mutta jokaisella oli kuitenkin mahdollisuus valita kysymyksistä itselleen mieluisampi. Hauskojen kysymysten avulla pyrimme rikkomaan jännitystä, lisäämään huumoria ja luomaan rentoa ilmapiiriä.

10.3 Seikkailukasvatus

Verkostoitumispäivien seikkailukasvatus oli pääosin Marttisten ohjaajien vetämää. Seikkailukasvatusosuus toteutui käytännön harjoitteilla eli kävimme muun muassa melomassa. Marttisten opas näytti erilaisia tapoja ohjata melontaa seikkailukasvatuksen oppien mukaisesti. Seikkailukasvatuksen opetus tässä vaiheessa oli työntekijöiden oma toive. Olisi myös ollut mahdollista vain meloa ja käsitellä teoriaa sitten vasta myöhemmin. Meloimme intiaanikanooteilla, aina kaksi ihmistä yhdessä kanootissa. Osa työntekijöistä jännitti melontaa etukäteen. Osa pelkäsi kanootin kaatuvan ja osa pelkäsi, ettei pääse kanootilla mihinkään. Saimme kuitenkin hyviä vinkkejä erilaisiin ohjaustilanteisiin. Jännitys melontaa kohtaan myös hälveni nopeasti, kun työntekijät ymmärsivät, kuinka vaikeaa kanootti on kaataa.

Melonnan jälkeen kävimme vielä seinäkiipeilemässä. Työntekijät saivat päättää tämänkin, sillä tarjolla oli myös muita aktiviteetteja. Seinäkiipeily oli työntekijöistä yhtä jännittävän tuntuinen kokemus, sillä osa ei ollut lainkaan riemastunut asiasta. Kaikki kuitenkin kokeilivat kiipeilyä, vain pari uskaltanut kipuamaan kattoon asti. Toiminnan jälkeen opas kertoi meille vielä laajan paketin seikkailukasvatuksen teoriasta.

10.4 Kyselylomake

Halusimme verkostoitumispäivillä kerätä työntekijöiden mielipiteitä ja näkemyksiä nuorten aikuisten toimintakyvyn ja kuntoutumisen tukemisesta, joten laadimme pienimuotoisen kyselylomakkeen työntekijöille heidän tekemästään työstä. Kysely järjestettiin silmälläpitäen Mielenterveyden keskusliiton nuorten aikuisten toimikunnan kokousta, jonne olimme syksyllä menossa esittelemään kyselystä saatuja näkemyksiä. Halusimme jakaa kyselystä saatuja vastauksia toimikunnalle, joten heillä olisi sitä kautta mahdollista kehittää omaa toimintaansa. Kyselylomakkeella saimme myös tietoa verkostoitumispäivien tarpeellisuudesta tulevaisuudessa.

10.5 Työssä jaksaminen

Työssä jaksamisen osion piti ohjaaja Marttisilta. Siihen kuului tutustumista ja taukojumppaa. Työssä jaksaminen ei ole aina itsestään selvä asia mielenterveystyössä. Monet työntekijät tekevät työtä yksin, eikä kaikilla työntekijöillä ollut minkäänlaista työnohjausta käytettävissään. Jaoimme toisillemme hyviä vinkkejä oman henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja saimme niitä myös Marttisten puolelta.

10.6 Toiminnan esittelyt

Verkostoitumispäivät alkoivat toiminnan esittelyillä. Jokainen yhdistys kertoi omasta toiminnastaan ja käytössä olevista menetelmistä. Kaikki olivat valmistautuneet esitykseensä hyvin ja ajan kanssa. Monet työntekijöistä tekivät muistiinpanoja toistensa toiminnasta ja kommentoivat heti ottavansa menetelmiä myös omassa yhdistyksessään käyttöön. Erityisesti toisten yhdistysten keinot saada nuoria aikuisia mukaan toimintaan, olivat sellaisia, joista muutkin innostuivat.

10.7 Verkostoitumispäivät 2012

Verkostoitumispäivillä 2011 käsiteltiin jo seuraavan vuoden verkostoitumispäiviä. Koska nämä olivat vasta ensimmäiset verkostoitumispäivät, haluttiin kuulla näkökulmia osallistujilta itseltään, mitä he haluavat ensi vuonna käsiteltävän. Työntekijät olivat ehdottomasti sitä mieltä, että verkostoitumispäivät ovat tarpeelliset ja että toiminnan esittelyt ovat hyvä tapa aloittaa ne. Suunnittelimme yhdessä työntekijöiden kanssa ohjelman rungon seuraavan vuoden verkostoitumispäiville. Mielenterveyden keskusliit-

to tarjoaa verkostoitumispäivien rahoituksen ja puitteet. Työntekijöistä kootun tiimin vastuulla on verkostoitumispäivien sisällön suunnittelu ja toteutus.

11 TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEN ARVIOINTI

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoitteena oli järjestää toiminnallinen syysleiri nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille sekä kurssimuotoinen tapahtuma nuorten parissa työskenteleville työntekijöille. Onnistuimme tavoitteissamme, koska tuotimme konkreettista tietoa nuorten syysleirin ja työntekijöiden verkostoitumispäivien suunnittelusta ja toteutuksesta. Opinnäytetyöstämme saatuja tietoja voidaan hyödyntää uusia leirejä ja kursseja suunnitellessa ja järjestellessä. Ryhmähaastatteluista (liite 5) sekä palautteesta (liite 6) saatujen tietojen avulla leirejä voidaan kehittää yhä enemmän asiakkaiden tarpeisiin vastaaviksi. Näin nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat saavat äänensä kuuluviin ja saavat mahdollisuuden tuoda omia toiveita ja mielipiteitä esille.

Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena oli myös kartoittaa työntekijöiden verkostoitumispäivien tarve sekä saada verkostoitumispäivät kenties pysyvästi osaksi Mielenterveyden keskusliiton toimintaa. Mielenterveyden keskusliiton pyynnössä selvitimme, ovatko verkostoitumispäivät tarpeelliset ja tulisiko niitä järjestää tulevaisuudessa. Saimme verkostoitumispäiviltä palautetta (liite 12) sekä tietoa kyselylomakkeiden (liite 11) avulla. Huomasimme, että verkostoitumispäivät koettiin tärkeiksi ja niitä tulisi järjestää edelleenkin. Saimme verkostoitumispäivät osaksi Mielenterveyden keskusliiton toimintaa, joten saavutimme tavoitteemme loistavasti. Tästä eteenpäin toiminnan suunnittelussa huomioidaan verkostoitumispäivien toteuttaminen, joten sitä varten osataan varata muun muassa rahoitusta. Loimme verkostoitumispäivillä valmiin ohjelmapihjan (liite 8), joten verkostoitumispäiviä on helppo lähteä kehittämään jälleen seuraavalle vuodelle.

Tavoitteenamme oli tuottaa tietoa Mielenterveyden keskusliitolle siitä, miten nuorten syysleiri tukee nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien toimintakykyä ja kuntoutumista. Pyrimme toteuttamaan kuntouttavaa työtettä nuorten syysleirillä. Kannustimme ja motivoimme nuoria aikuisia toimimaan omatoimisesti ja itsenäisesti. Annoimme nuorille aikuisille myös vastuuta leirin onnistumisesta sekä sisällön toteuttamisesta muun muassa antamalla heidän suunnitella itse viimeisen illan ohjelman. Mielistämme onnistuimme havainnoimaan nuorten aikuisten voimavaroja sekä toiminta-

kykyä. Ryhmähaastattelun ja palautteen avulla keräsimme nuorten aikuisten kokemuksia leirin merkityksestä kuntoutumisessa. Veimme nuorten sanaa eteenpäin niin nuorten parissa työskenteleville työntekijöille kuin nuorten toimikunnan jäsenille. Näin saimme esiteltyä myös oman opinnäytetyömme tavoitteita ja havaintoja.

Tavoitteenamme nuorten syysleirillä oli vahvistaa nuorten aikuisten itsetuntoa, antaa mahdollisuuden rikkoa rajojaan turvallisissa olosuhteissa ja edistää leiriläisten keskinäistä tuntemusta, luottamusta ja turvallisuutta. Tähän pyrimme ryhmäyttämällä leiriläisiä ja antamalla heille mahdollisuuden toimia ryhmässä ryhmän tasavertaisena jäsenenä. Leiriläisten tuli osata toimia vuorovaikutuksessa uusien tuttavuuksien kanssa. Seikkailukasvatukselliset menetelmät tukivat hyvin omien rajojen kokeilua. Pyrimme säilyttämään leirillä turvallisuuden tunteen, vaikka paikka, henkilöt ja aktiviteetit olivatkin täysin uusia suurimmalle osalle leiriläisistä.

Leirin tavoitteena oli myös tukea nuorten aikuisten toimintakykyä kokonaisvaltaisesti sekä auttaa kuntoutumisessa ja voimaantumisessa. Tavoitteenamme ohjaajina oli olla nuorten aikuisten tukena ja järjestämässä heille mielekästä tekemistä niin omatoimisesti kuin ryhmän jäsenenä. Tavoitteenamme on myös kartoittaa nuorten aikuisten voimavaroja ja osata näin toimia asiakaslähtöisesti jokaisen leiriläisen yksilölliset tarpeet huomioiden. Leirien ohjaamisessa meidän tuli muistaa ammatillisuus ja saimme kokemusta mielenterveyskuntoutujien ohjaamisesta. Mielestämme onnistuimme järjestämään nuorille aikuisille mielekkään leirin. Leiriläisille ja ohjaajille jäi hyvä mieli leiristä, ja varmasti jokainen koki onnistumisen kokemuksia. Pyrimme havainnoimaan leiriläisten voimavaroja muun muassa aarrekartta-menetelmän avulla. Arvioimme jokaista leiriläistä yksilöllisesti ja pyrimme tukemaan ja ohjaamaan heitä heidän tarpeidensa mukaan. Tärkeintä leirillä oli innostaa nuoria aikuisia.

Verkostoitumispäivien tavoitteena oli toisiin ja yhdistysten toimintaan tutustuminen. Kurssin aikana oli myös tarkoitus tutustua uusiin työmenetelmiin. Jokainen yhdistys sai esitellä omaa toimintaansa mieleisellään tavalla. Tiedon ja kokemuksen jako oli tarpeellista, ja moni saikin uusia ideoita omaan työhönsä. Myös yhdistysten tuntemus toisistaan parani. Hyviä käytäntöjä ja kokemuksia haluttiin siis jakaa muille. Seikkailukasvatuksen menetelmät olivat kaikille melko uusia, joten niistä opittiin paljon ja jatkossa niitä uskalletaan kenties käyttämään paremmin omassa työssään.

Tavoitteena oli myös tutustua muihin Mielenterveyden keskusliiton alaisena toimivien yhdistysten työntekijöihin ja kurssin nimen mukaisesti verkostoitua. Näin on helpompi suunnitella yhteistyökuvioita ja uusien tapahtumien järjestämistä kenties yhdessä. Pyrimme ryhmäyttämään työntekijöitä, jotta heidän olisi helpompi toimia yhdessä. Suunnittelimme jo alustavasti seuraavan vuoden verkostoitumispäiviä ja loimme näin pohjaa yhteistyölle jatkossa.

Tavoitteena oli saada vinkkejä oman työn kehittämiseen sekä työssä jaksamiseen. Nuorisokeskus Marttinen huolehti suuremmaksi osaksi työn kehittämiseen ja työssä jaksamiseen liittyvistä luennoista ja käytännön harjoitteista. Työntekijät saivat käytännön vinkkejä mutta jakoivat myös itse kokemuksiaan aiheeseen liittyen.

Kaiken kaikkiaan tavoitteet saavutettiin hyvin. Molemmat tapahtumat saatiin suunniteltua, markkinoitua sekä toteutettua mallikkaasti. Niistä saatiin hyvää palautetta ja tarpeellista aineistoa opinnäytetyötä varten. Nuorten ääni saatiin kuuluviin ja heidän mielipiteitään vietiin eteenpäin. Työntekijät saivat uusia vinkkejä ja saivat jakaa tietoa ja kokemuksiaan. Leiriltä ja verkostoitumispäiviltä saatujen palautteiden avulla tapahtumia voidaan kehittää jälleen seuraavana vuonna. Molemmat tapahtumat koettiin tarpeellisiksi ja nyt ne ovatkin kiinteä osa Mielenterveyden keskusliiton toimintaa ja niiden järjestäminen otetaan huomioon muun muassa rahoitusta päätettäessä. Me saimme kokemusta ohjaamisesta sekä tapahtumien järjestämisestä. Lisäksi pääsimme tarkastelemaan leirejä ja osallistujia ammatillisesta näkökulmasta. Kiinnitimme huomiota ammatissamme tärkeisiin asioihin ja saimme kerättyä aineistoa niistä.

12 OMAN TOIMINNAN ARVIOINTI

Olemme olleet työparina alusta asti toimiva. Olemme molemmat kiinnostuneita mielenterveystyöstä ja halusimme molemmat tehdä opinnäytetyön toiminnallisena. Koimme, että toiminnallinen opinnäytetyö kehittää ammatillisuuttamme paremmin, sillä siinä pystyy samalla kehittämään omia ohjaajan taitoja. Sosionomin työ kun yleensä on hyvin pitkälle juuri ihmisen ja ihmisryhmien ohjaamista.

Alussa jo päätimme olla molemmat yhtenäisessä vastuussa leirien järjestelyihin liittyvissä asioissa. Teimme yhdessä leirien mainoksia ja ohjelmarunkoa, jolloin syntyi myös keskinäistä keskustelua siitä, minkälaista sisältöä nuoret ja työntekijät tapahtumaan haluavat. Näiden keskustelujen ja Mielenterveyden keskusliiton aluejohtajan

Henri Rinkisen kanssa yhteistyössä saimme aikaiseksi sellaiset tapahtumat, joista itsekin olisimme innostuneet.

Pidimme suunnittelu- ja toteutusvaiheessa päiväkirjaa. Päiväkirjan kirjoittaminen auttoi myös opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa, sillä siitä oli helppo tarkistaa, milloin mikäkin asia on tehty. Päiväkirjaan kirjasimme myös palautteet tapahtumiin osallistujilta ja Rinkiseltä. Päiväkirjaan kirjasimme myös havaintomme. Emme halunneet kirjata havainnointejamme toimintojen aikana, joten aina päivän lopuksi ja taukojen aikana keskustelimme päivän kulusta ja kirjasimme havaintojamme silloin. Emme kokeneet, että olisimme unohtaneet jotain tai että havainnointimme ei olisi ollut pätevä, vaikka kirjasimme asiat vasta myöhemmin. Ainut ongelma myöhemmin kirjaamisessa oli se, että emme muistaneet kaikkia nuorten kommentteja enää jälkikäteen. Nauhurin käyttö olisi kuitenkin ollut leiriolosuhteissa hankalaa. Ryhmähaastattelut olisimme voineet nauhoittaa, mutta koska nuorten vastaukset olivat varsin suppeat, saimme molemmat lähes jokaisen sanan kirjattua ylös. Emme siis koe, että nauhuri olisi muuttanut vastauksia millään lailla.

Tapahtumien ohjelmarungot koimme toimiviksi. Mielenterveyskuntoutujille ohjelmaa tehtäessä on hyvä varata riittävästi lepoa hetkiä päivän aikana. Onnistuimme pitämään päivät sopivan rauhallisina, sillä nuoret jaksoivat hyvin olla mukana ohjelmissa. Ainoastaan yläkösiradalta jäi yksi nuori pois jäädäkseen mökkiin lepäämään, mutta tähänkin vaikutti osaltaan varmasti se, että kyseinen nuori oli leirillä jo edellisellä vuonna ja rata oli ennestään tuttu.

Teoriapohjamme näkyi hyvin haastatteluista saamissamme tuloksissa. Nuoret saivat sekä omien sanojensa että ohjaajien havaintojen mukaan leireillä vertaistukea ja leirillä oli heidän kuntoutumistaan edistävä vaikutus. Nuoret pääsivät muun muassa aarrekarttojen kautta tutustumaan toisiinsa tapaan selviytyä joskus harmaastakin arjesta. Nuoret myös saivat voimavaroja toisistaan, sillä huumori koettiin yhdeksi leirin tärkeimmäksi asiaksi.

Saimme positiivista palautetta nuorilta, verkostoitumispäivien työntekijöiltä sekä aluejohtaja Rinkiseltä. Rinkinen kertoi meidän olleen hyvänä apuna ja toimineen hyvänä tiiminä.

13 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisa kokemus. Monta kertaa mieleemme muuttui siitä, tuleeko lopullinen opinnäytetyö olemaan toiminnallinen vai tutkimuksellinen. Tuskastelimme useamman kuukauden sitä, millä tavoin saisimme nämä kaksi leiriä nivottua yhteen toimivaksi opinnäytetyöksi. Koko ajan halusimme myös vahvasti tehdä tästä sellaisen, josta olisi jatkossa hyötyä esimerkiksi Mielenterveyden keskusliiton toiminnassa. Tämän vuoksi halusimme toteuttaa molemmilla leireillä haastattelun. Työntekijöille laitoimme sen kyselylomakemuotoon ja nuoria haastattelimme kahdessa ryhmässä. Tämä siksi, että arvelimme, ettei osa nuorista kykene keskittymään kirjalliseen muotoon. Työntekijöiden haastatteluun taas ei vain yksinkertaisesti ollut aikaa ja totesimme kyselylomakkeen helpoimmaksi.

Teimme molemmille leireille palautelomakkeet (liite 6, liite 12). Palautelomakkeissa keskityimme kyselemään leirin sisällöstä ja oliko leiri tarpeellinen järjestää uudelleen. Palautelomakkeen vastaukset huomioidaan seuraavia leirejä suunnitellessa. Niiden avulla seuraavan leirin sisältöä, toteuttamispaikkaa ja ajankohtaa voidaan kehittää juuri leiriläisten tarpeiden mukaisesti. Palautelomakkeen avulla jokainen leiriläinen sai äänensä kuuluviin arvioidessaan leirin onnistumista ja tarkastellessaan toimintaa niin oman kuin järjestäjien näkökulmasta.

Nuoret itse kertoivat toiminnallisen syysleirin auttavan heitä kuntoutumisessa muun muassa antamalla hengähdystauon normaalista arjesta, antamalla uskallusta kohdata uusia asioita ja edistämällä sosiaalisuutta. Huumorin koettiin myös olevan yksi kantavista voimista. Mielenterveysyhdistysten toiminnassa ikäjakauma on korkea, eikä kaikissa välttämättä ole lainkaan nuoria mukana. Leiri siis antoi vertaistukea, jota ei välttämättä ole arkielämässä saatavilla. Nuoret kertoivat, että heillä on ollut vaikeuksia saada tietoa oman paikkakuntansa nuortotoiminnasta. Tietoa on joutunut itse etsimään, sillä eri hoitolaitosten työntekijätkään eivät ole toimintamahdollisuuksista tiedoneet/kertoneet. Meille tieto tuli yllätyksenä, mutta meille selvisi pian, että mielenterveystyötä tekevät työntekijät eivät tiedosta yllättyneet. Epäselväksi kuitenkin jäi se, millä tavoin asiaa aiotaan muuttaa. Verkostoitumispäiville osallistuneilla yhdistyksillä kyllä oli monia keinoja nuorten houkuttelemiseksi, mutta eivätkö nämä keinot toimi käytännössä vai esiintyykö tätä ongelmaa vain paikoittain?

Nuoret kokivat leirin tukeneen heidän sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyään. Nuoret kertoivat saaneensa leiriltä uusia kavereita. Leirin yhteishenki oli heidän mielestään hyvä, ja sen huomasimme myös me ohjaajat. Nuoret selvästi nauttivat fyysisistä aktiviteeteistä. Melontaa odotettiin jo heti ensimmäisestä päivästä, ja se puhutti myös paljon jälkeinpäin. Erityisen jännittävä oli reitin varrella sijainnut pieni koskiosuus, jonka kaikki kuitenkin lopulta selvittivät kanoottia kaatamatta. Nuoret kokivatkin saaneensa rohkeutta kokeilla uusia asioita. Tällaiset kokemukset ovat mielestämme ensiarvoisen tärkeitä ja sen vuoksi toivomme, että leirejä pystytään jatkossakin järjestämään.

Mielestämme leiri onnistui hyvin ja saimmekin leiriläisiltä positiivista palautetta. Ryhmähaastattelusta nousi esiin samoja teemoja kuin mitä me ohjaajat olimme asettaneet leirille tavoitteeksi. Myös leiriläiset tuottivat samankaltaisia tavoitteita leirille kuin me ohjaajat olimme asettaneet ennen leirien toteuttamista. Olimme siis jo alusta alkaen oikeilla raiteilla.

Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten työntekijät tekevät arvokasta, mutta joskus raskastakin työtä. Meille selvisi, ettei osalla työntekijöistä ole lainkaan työhajausta. Työtä tehdään kuitenkin usein yksin, eikä siis ole työkavereitakaan, joille mieltä painavista asioista voisi puhua. Työntekijän väsyminen ja uupuminen vaikuttavat työpanokseen ja työmotivaatioon.

Työntekijöillä on suuri merkitys kuntoutuksessa. Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten tekemällä nuorisotyöllä pyritään parantamaan nuorten elämänhallintaa ja ehkäisemään syrjäytymistä. Nuoria pyritään aktivoimaan ja löytämään heille mielekästä tekemistä. Yleisesti pyritään huomioimaan nuoret kokonaisvaltaisesti. Nuoria kannustetaan yhteisöön kasvamisessa, vastuunottoon, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutukseen, päihteettömyyteen ja omien voimavarojen löytämiseen. Nuoria tuetaan itsetunnon kohottamisessa, itsensä arvostamisessa ja minäkuvan rakentamisessa.

Jotta työntekijät pääsevät paremmin saavuttamaansa tavoitteensa, on merkittävää toteuttaa verkostoitumispäiviä tulevaisuudessakin. Kuten kyselyistä ilmeni, yhteistyö mahdollistaa enemmän. Yhteistyöllä olisi paljon hyötyä nuorten parissa tehtävässä työssä. Muilta saisi uusia ideoita, toimintatapoja, menetelmiä, näkökulmaa ja oppia toisten kokemuksista. Yhdessä voisi tehdä ja tavoitella enemmän laajemmalla alueel-

ta. Yhteistyön avulla voitaisiin yhdistää voimavaroja ja tuottaa monipuolisempaa ohjelmaa. Yhteistyöllä on myös kannustava vaikutus. Yhteistyöllä tutustuu ja näkee, että on muitakin toimijoita mielenterveys- ja päihdepuolen sektorilla.

Yhteistyö tuo myös monia mahdollisuuksia. Yhteistyön avulla pystytään kehittämään ja kehittymään. On laajemmat mahdollisuudet toteuttaa monipuolisempia ja isompia tapahtumia laajemmalla alueella. Yhteistyö mahdollistaa sellaisetkin asiat, joita on vaikea tehdä yksin. Vastuuta voidaan jakaa usealle taholle. Nuorten tarpeisiin pystytään vastaamaan paremmin. Nuoret pääsevät tutustumaan vertaisiinsa ja saamaan vertaistukea. Yhteistyön avulla innostuu asioihin, joita ei ole ennen huomannut yrittää. Kun asiantuntijuutta päästään jakamaan, työntekijät saavat tukea, vinkkejä ja jaksamista omaan toimintaansa.

Yhdistysten työntekijöiden tekemä nuorisotyö tukee kokonaisvaltaisesti nuorten aikuisten toimintakykyä. Sosiaalista toimintakykyä tuetaan ennaltaehkäisemällä lisäsyryjäytymistä, kannustamalla sosiaaliin suhteisiin ja vertaistukeen. Ryhmässä toimiminen voimaannuttaa, kun nuori tuntee kuuluvansa ryhmään. Ryhmässä nuori oppii ottamaan vastuuta niin omasta kuin ryhmän toiminnasta. Vaikka nuori oppiikin parhaiten toimiessaan ryhmän täysivaltaisena jäsenenä, ohjaajalla on merkittävä rooli ryhmän ohjaajana.

Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttaa itsetunnon ja minäkuvan parantuminen. Asioiden käsittely ryhmässä tai ohjaajan kanssa tukee psyykkistä toimintakykyä. Oppi toisten kokemuksista, tasavertaisuus, hyväksyntä ja erilaisuuden sietäminen on myös tärkeää. Nuoren psyykkistä toimintakykyä tuetaan mielekkäällä tekemisellä, jonka avulla nuoren on mahdollisuus oivaltaa, käsitellä unelmiaan ja saada onnistumisen kokemuksia. Kannustaminen ja vertaistuki auttavat jaksamaan sairauden ja vaikean elämäntilanteen kanssa. Psyykkistä toimintakykyä edistää itsensä arvostaminen ja voimaantuminen. Psyykkiseen toimintakykyyn työntekijä vaikuttaa parhaiten käyttämällä kuntouttavaa työtettä ja kannustamalla nuorta toimimaan itsenäisesti ja aktiivisesti.

Fyysistä toimintakykyä tuetaan konkreettisella toiminnalla. Nuoria kannustetaan lähtemään liikkeelle muun muassa liikunnan, ulkoilun ja hyötyliikunnan keinoin. Opimme, että suurena kannustimena mukaan lähtemiselle on usein ruoka. Makkaranpaisto on helppo järjestää, ja sen avulla saadaan nuoria mukaan. Nuorille annetaan myös tietoa terveydestä, kuten painonhallinnasta, ravitsemuksesta ja motorisista taidoista.

Nuoria aktivoidaan ja kannustetaan liikkumaan mutta huomioidaan myös nuoren oma jaksaminen. Seikkailupedagogiikan menetelmien käyttö tuo mielenkiintoisia ja jännittäviä työkaluja nuorten parissa toimimiseen.

Koimme, että tähän opinnäytetyöhön kuulunut toiminnallinen osuus olisi ollut yhdelle ihmiselle liian iso työ suunnitella ja toteuttaa. Tämän vuoksi olikin hyvä, että meitä oli kaksi. Myös kirjallisessa osuudessa oli riittävästi töitä kahdelle ja koska toteutimme kaksi eri tapahtumaa, pystyimme ottamaan omia vastuualueita opinnäytetyön kirjallisessa muodossa.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastava, työläs ja usein stressaavakin kokemus vaikkakin palkitseva. Ajoittain on ollut vaikea järjestellä aikatauluja opinnäytetyön tekkoon, sillä syksyllä leirien suunnittelu ja toteutus vei niin paljon aikaa. Vasta saatuaamme leirit pidettyä, kykenimme täyspainoisesti keskittymään opinnäytetyön tekoon. Saimme ajoissa tarvittavan materiaalin kasaan, jonka jälkeen oli edessä enää vain opinnäytetyön kokoaminen kirjalliseen muotoon. Töitä teimme ihan viimeiseen palautuspäivään asti.

Nuorten syysleirille osallistuneet nuoret aikuiset eivät tarvinneet hoidollista apua vaan olivat jo kuntoutusprosessinsa vaiheessa, jossa pystyivät toimimaan itsenäisesti ja omatoimisesti. Leiriläiset muun muassa itse huolehtivat itsensä leirille käyttäen omatoimisesti julkisia kulkuvälineitä. He pystyivät suoriutumaan omatoimisesti arjen askareissa. Huomasimme kuitenkin, että yksi leiriläisistä oli huonokuntoisempi, eikä soveltunut leirille, koska hänen psyykkinen toimintakykynsä ei vastannut muiden leiriläisten tasoa, eikä hän siis kyennyt suoriutumaan leirille asetettujen tavoitteiden mukaan. Hän ei kyennyt asettamaan realistisia tavoitteita, eikä hänellä ollut riittäviä vuorovaikutustaitoja muiden leiriläisten kanssa toimimiseen.

Olemme havainneet, että mielenterveystyöllä on monia haasteita. Työntekijöille on oltava riittävät työssä jaksamisvälineet, sillä yhdistyksissä työtä tehdään usein yksin. Työntekijät saivat verkostoitumispäiviltä työkaluja niin omaan jaksamiseen kuin nuorten parissa toimimiseen. Verkostoitumispäivillä työntekijät pystyivät myös jakamaan tietoa ja kokemuksiaan ja oppimaan näin muiden toiminnasta. Verkostoitumispäivillä suunniteltiin myös seuraavan vuoden verkostoitumispäiviä ja saatiin näin uusi tarpeellinen tapahtuma osaksi Mielenterveyden keskusliiton toimintaa.

Nuorten aikuisten toiminnallinen syysleiri on yksi tapa aktivoida nuoria. Se myös tarjoaa vertaistukea ja elämyksiä, joissa nuori saa onnistumisen kokemuksia ja itsevarmuutta. Näitä asioita nuoret myös itse nimesivät leirin anniksi. Yksi nuorten mielestä merkittävä asia oli samanikäinen seura, jota he saivat leiriltä.

Olimme esittelemässä opinnäytetyötämme, sen tavoitteita ja jo saatuja tuloksia Nuorten toimikunnan kokouksessa. Tällä tavoin saimme jaettua tietoa Nuorten toimikunnan kautta sekä pääsimme osaltamme vaikuttamaan siihen, mitä Mielenterveyden keskusliiton tulisi ottaa huomioon nuorten kanssa toimiessaan. Veimme tuloksien muodossa nuorten sanaa eteenpäin sekä annoimme vinkkejä siitä, mitä nuoret odottavat ja millaisia tarpeita heillä on.

Toivomme, että opinnäytetyöstä on jatkossa hyötyä näiden kahden tapahtuman järjestämisessä. Jatkotutkimuksia voisi tehdä esimerkiksi siitä, millä lailla nuoria saadaan mukaan toimintaan. Eri yhdistysten toimintatavoista saisi varmasti kattavan kokonaisuuden, josta olisi monille hyötyä. Verkostoitumispäivillä huomasimme, että hyviä keinoja on ja nyt on ainakin yksi kanava, jolla tietoa voidaan jakaa eteenpäin. Tutkimuksellinen näkökulma asiaan olisi kuitenkin varmasti vielä tervetullut lisää.

LÄHTEET

Aarrekartalla unelmista totta. 2010. Oivallusmatkojen www-sivut. Saatavissa: <http://www.oivallusmatkat.fi/aarrekartta.html>. [viitattu 1.12.2011].

Aarrekartta – luo unelmasi todeksi. 2010. Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopiston www-sivut. Saatavissa: http://www.pohjoispohjanmaankesayliopisto.fi/toimipaikat/oulu/kurssit/ammattillinen_taydennys/esitteet/aarrekartta.pdf. [viitattu 1.12.2011].

Anttila, M. 2007. Mielenterveysongelmaisen kuntoutumismotivaatio ryhmäkodissa. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan selosteita. N:o 2. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-458-964-2/urn_isbn_978-952-458-964-2.pdf. [viitattu 8.12.2011].

E-Mielenterveys - Mielenterveyden häiriöt. 2011. Suomen Mielenterveysseuran www-sivut. Saatavissa: <http://www.e-mielenterveys.fi/mielenterveyden-hairiot/>. [viitattu 8.12.2011].

E-Mielenterveys - Nuoret. 2011. Suomen Mielenterveysseuran www-sivut. Saatavissa: <http://www.e-mielenterveys.fi/nuoret/>. [viitattu 8.12.2011].

E-Mielenterveys - Toimintakyvyn heikkeneminen ja oma hyvinvointi. 2011. Suomen Mielenterveysseuran www-sivut. Saatavissa: <http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/toimintakyvyn-heikkeneminen-ja-oma-hyvinvointi/> [viitattu: 8.12.2011].

Haapamäki J., Kaipio, K., Keskinen, S., Uusitupa, I. & Kuoksa, M. 2000. Yhteisö kasvattaa. Helsinki: Tammi.

Harjula, N. & Pitkälä, C. 2010. Matka Aarrekartan maahan. Yhteisöteatteri osana yhteisöllistä päihdekuntoutusta. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12948/Pori_Harjula_2010.pdf?sequence=1. [viitattu 1.12.2011].

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hyvinkään Verso ry:n www-sivut. Saatavissa: www.hyvinkaanverso.yhdistysavain.fi. [viitattu 6.2.2012].

Hyvönen, K. 2008. Roolipierros ja aarrekartta. Välineitä itsetuntemukseen ja motiivointiin perusopetuksessa. Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20104/jamk_1208776407_8.pdf?sequence=1. [viitattu 1.12.2011].

Jokilaaksojen tiimi ry:n www-sivut. Saatavissa: www.jokilaaksojentiimiry.net. [viitattu 6.2.2012].

Karila, A. 2003. Vertaistuki mielenterveyskuntoutujien yhteisössä. Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Helsinki.

Kuitu, J. 2007. "Leikitkö mun kaa?" Opas ryhmänvetäjälle. Nuorisopalvelut. Vapaa-ajankeskus. Kuopio.

Kuntoutusportin www-sivut. Saatavissa: www.kuntoutusportti.fi. [viitattu 8.12.2012].

Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSY Oppimateriaalit Oy.

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Mattila, E. 2009. Ohjaava kuntoutus. Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Mielenterveyden edistäminen. 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaistu 7.2.2007, Päivitetty 4.12.2009. Saatavissa:

<http://groups.stakes.fi/MTR/FI/mtervedistaminen.htm>. [viitattu 8.12.2011].

Mielenterveyden keskusliiton nuorten aikuisten toimintasuunnitelma 2012

Mielenterveyden keskusliiton www-sivut. Saatavissa: www.mtkl.fi. [viitattu 8.12.2011].

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 173.

Mikä ihmeen Aarrekartta? Ikira. Saatavissa: http://www.ikira.fi/aarrekartta_lisaa.html. [viitattu 1.12.2011].

Nuorisokeskus Marttisen www-sivut. Saatavissa: www.marttinen.fi. [viitattu 5.12.2011].

Outdoor Education research & Evaluation Center www-sivut. Saatavissa: <http://www.wilderdom.com/introduction/IntroductionOutdoorEducation.html>. [viitattu 8.12.2011]

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:n www-sivut. Saatavissa: www.porinhyvis.fi. [viitattu 6.2.2012].

Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. 2008. Kuntoutus. Helsinki: Duodecim.

Seikkailukasvatuksen www-sivusto. Saatavissa:

<http://www.seikkailukasvatus.fi/fi/esittely/mika+seikkailukasvatus/>. [viitattu 17.12.2011].

Sosiaaliportin www-sivut. Saatavissa: www.sosiaaliportti.fi. [viitattu 9.2.2012].

Timonen-Verma, P. & Fedotoff, J. 2003. Näkökulmia nuorisotiedotus- ja -neuvontatyöhön. Helsinki.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Juva: WSOY.

Virike ry:n www-sivut. Saatavissa: www.virikery.fi. [viitattu 6.2.2012].



Nuorten toiminnallinen syysleiri 12.–15.9.2011

Nuorisokeskus Marttisilla

Tervetuloa nuorten syysleirille nuorisokeskus Marttisille
12.–15.9. Virroille. (www.marttinen.fi)

Mielenterveyden keskusliiton syysleiri on tarkoitettu
18–30 -vuotiaille, aktiivisille nuorille. **Siis juuri Sinulle!**

Mukana on iloisia ja reippaita nuoria ympäri maata. Tervetuloa hakemaan elämyksiä ja kokeilemaan erilaisia aktiviteetteja, kuten melontaa (säävaraus), seinäkiipeilyä ja muita liikuntalajeja. Tutustumme toisiimme erilaisten kesäisten aktiviteettien ja yhdessä tekemisen parissa.

Mukaan mahtuu 16 nuorta.

Kurssille haetaan MTKL:n kurssilomakkeella. Ilmoittautuminen viimeistään **2.9.2011**

Kurssin hinta on 50€/henkilö. Hinta sisältää majoituksen, ruokailut, ohjelman ja osallistumistodistuksen. Matkat korvataan osallistujille halvimman julkisen kulkuvälineen tai kimpakyytien mukaan. Suosikaa kimpakyytejä!

Hakeminen:

Lähetä kurssilomake paperiversiona osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto

Helsingin aluekeskus/ Nuorten syysleiri

Malmin kauppatie 26, 4. krs

00700 Helsinki

Lisätietoja:

Anna Mäkitalo

anna.makitalo@student.kyamk.fi

puh. xxxx

Lisätietoja tapahtumasta myös Facebookissa.

MTKL:n nuorten syysleiri 12.-15.9.2011/ Nuorisokeskus Marttinen, Virrat

12.9 maanantai

klo 11:30-12:30	Saapuminen Marttisille ja lounas
12:30-13:00	Majoittuminen
13:00-14:00	Tervetuloa kurssille+ käytännön järjestelyt, Henkka (Mtkl), Marttinen (info), Piia + Anna tutustumisleikki (Esineet)
14:00	Kahvit
14:30-16:30	Tervetuloa ja tutustumisjutut jatkuu (ryhmyttäminen) Piia ja Anna (Sanapankki + Tavoitteet/Yhteiset pelisäännöt)
16:30	Päivällinen
klo 18.30	Takkahuone, makkarat, saunomista omissa mökeissä

13.9 tiistai

8:00-9:00	Aamupala
9:30-11:30	Omaa toimintaa: Monitoimisali: Aarrekartta, luontopolku
11:30-12:30	Lounas
12:30-14:30	Haastattelut/iltaohjelman suunnittelua
15.30-18.00	Marttisen yläköysirata
18.00	Päivällinen
19:00	Kota, mukaan otettava iltapala, makkarat

14.9 keskiviikko

8:30-9:00	Aamupala
9:00-12.00	Marttisen saaren ympärimelonta
n.12.15	Lounas
14:00-16.30	Iltaohjelman suunnittelu
16:30	Päivällinen
17:30-18:30	Nuorten omaa iltaohjelmaa, iltapala

15.9 torstai

8:30-9:00	Aamupala
9:00-10:30	Matkalaskut, majoituksen luovutus. Kotiin

Kurssin nimi	Kurssiaika ja paikka
HAKIJAN NIMI	Syntymäaika
Osoite	
Postinumero ja -toimipaikka	Kotikunta
Puhelin kotiin / työhön (suuntanumeroineen)	
Sähköposti	
Ammatti	
TAVOITTEESI KURSSILTA: (Odotuksia ja toiveita sekä perustelut, miksi juuri sinut tulisi valita kurssille.)	
Yhdistys	
Yhdistyksen hyväksymisallekirjoitus	
Erityisruokavalio, allergiat, liikuntarajoitteet, ym.	
Lisätiedot, muuta valinnassa huomioitavaa	
Allekirjoitus _____	

**Kurssihakemus
nuorten syysleiri-
rille 2011**

Palautusosoite:

Mielenterveyden keskusliitto

Helsingin aluekeskus/
Nuorten syysleiri

Malmin kauppatie 26,
4 krs.
00700 Helsinki



**Mielenterveyden
keskusliitto**



Mielenterveyden keskusliitto

TERVETULOA NUORTEN KURSSILLE VIRROILLE 12-15.9

Tervetuloa nuorten kurssille Virroille, nuorisokeskus Marttisille 12-15.9.

Teille on järjestetty yhteiskuljetus linja-autoasemalta Virroilta Marttisille. Kuljetus lähtee 12.9 noin klo 11:30. Kurssi päättyy lounaaseen 15.9 noin klo 11:30, jonka jälkeen yhteiskuljetus lähtee Marttisilta Virtain linja-autoasemalle.

Otathan mukaan ulkoiluun sopivat vaatteet. Jos sinulla sattuu olemaan myös sadevarusteet, ota nekin mukaan. Huolehdi siitä, että sinulla on mukana tarvitsemasi lääkkeet.

Lisätietoja nuorisokeskus Marttisista: www.marttinen.fi

Tavoitteena on tehdä yhdessä upea ja elämyksellinen, nuorten yhteinen kurssi. Muistahan ottaa mukaan ”repullinen reipasta mieltä!”

Kurssin vetäjinä toimivat MTKL:n aluejohtaja Henri Rinkinen sekä opiskelijat Anna Mäkitalo ja Piia Järvinen.

Tervetuloa!

Lisätietoja:

Anna Mäkitalo

anna.makitalo@student.kyamk.fi

puh. xxxx

Kysely, Nuorten syysleiri

Odotukset

Millä mielellä tulet leirille?

Mitä odotuksia sinulla on leiriltä?

Miksi tulit leirille?

Kotipaikkakunnan nuorisotyö

Oletko mukana nuorten toiminnassa? Missä?

Mitä hyvää kotipaikkakuntasi nuorille suunnatussa toiminnassa on? Mitä kaipaisit lisää?

Onko kotipaikkakunnallasi riittävästi toimintaa nuorille?

Mitä toiminta tuo elämääsi/ arkeesi?

Leirin merkitys

Mitä leiri antaa sinulle?

Koetko leiristä olevan hyötyä kuntoutumisessa?

Miten toiminta edistää toimintakykyä?

Sosiaalinen? Psyykkinen? Fyysinen?

Tulisiko leirejä olla useammin?

Muita terveisiä?

NUORTEN KURSSI

MARTTINEN 12.-15.9.2011
PALAUTELOMAKE

VASTASIKO KURSSI ODOTUKSIASI?

MITÄ UUTTA OPIT KURSSILTA?

KOTIIN VIEMISINÄ MINULLA ON?

RISUT JA MITÄ ITSE TEIN ASIAN PARANTAMISEKSI?

RUUSUT

OHJAAJIEN TOIMINTA



Mielenterveyden
keskusliitto



Työntekijöiden verkostoitumispäivät 12.–14.10.2011

Nuorisokeskus Marttisilla

Tervetuloa nuorten parissa työskentelevien ensimmäistä kertaa järjestettäviin verkostoitumispäiville nuorisokeskus Marttisille 12.–14.10 Virroille. (www.marttinen.fi)

Mielenterveyden keskusliiton syysleiri on tarkoitettu nuorten parissa työskenteleville, aktiivisille työntekijöille. **Siis juuri Sinulle!**

Tervetuloa verkostoitumaan ja saamaan uusia työkaluja nuorten parissa työskentelyyn sekä omaan työssä jaksamiseen. Kurssilla mahdollisuus päästä esittelemään oman yhdistyksen nuorten toimintaa ja saada vinkkejä toiminnan rahoitukseen sekä työturvallisuuteen. Tutustumme toisiimme erilaisten kesäisten aktiviteettien ja yhdessä tekemisen parissa.

Kurssille haetaan MTKL:n kurssilomakkeella. Ilmoittautuminen viimeistään **30.9.2011**

Kurssin hinta on 50€/henkilö. Hinta sisältää majoituksen, ruokailut, ohjelman ja osallistumistodistuksen.

Matkat korvataan osallistujille halvimman julkisen kulkuvälineen tai kimppekyytien mukaan. Suosikaa kimppekyytejä!

Hakeminen:

Lähetä kurssilomake paperiversiona osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto

Helsingin aluekeskus/ Työntekijöiden verkostoitumispäivät

Malmin kauppatie 26, 4. krs

00700 Helsinki

Lisätietoja:

Piia Järvinen

piia.jarvinen@student.kyamk.fi / puh.xxxx

Verkostoitumispäivät Mtkl:n yhdistysten työntekijöille

12.-14.10.2011

Nuorisokeskus Marttinen, Virrat

12.10 Keskiviikko

11:30-12:30	Saapuminen Marttisille ja lounas
12:30-13:00	Majoittuminen
13:00-14:00	Tervetuloa kurssille+ käytännön järjestelyt
14:00	Kahvit
14:30-16:30	Tervetuloa ja tutustumisjutut jatkuu (ryhmäyttäminen) Toiminnan esittelyjä
16:30	Päivällinen + iltapala matkaan kämpille
17:30	Toiminnan esittelyt/tutustuminen jatkuu
18:30	Saunatupa, iltapala ja yömyssy

13.10 Torstai

8:00-9:00	Aamupala
9:00-11:30	Melonta
11:30	Lounas
12:30-14:00	Seikkailukasvatus (Marttinen)
14:00-14:30	Kahvit
14:30-16:00	Seikkailukasvatus (Marttinen)
16:30	Päivällinen
n. 17:30	Kyselyt
18:30	Iltapala + sauna

14.10 Perjantai

8:30-9:00	Aamupala
9:00-11:30	Työssä jaksaminen (Marttinen)
11:30-12:30	Lounas
12:30-13:00	Yhteenvedo
13:00	Kahvi ja kotiin

Kurssin nimi	Kurssiaika ja paikka
--------------	----------------------

**Kurssihakemus
työntekijöiden
verkostoitumis-
päiville 2011**

HAKIJAN NIMI	Syntymäaika
Osoite	
Postinumero ja -toimipaikka	Kotikunta
Puhelin kotiin / työhön (suuntanumeroineen)	
Sähköposti	
Ammatti	
TAVOITTEESI KURSSILTA: (Odotuksia ja toiveita sekä perustelut)	
Yhdistys	
Yhdistyksen hyväksymisallekirjoitus	
Erityisruokavalio, allergiat, liikuntarajoitteet, ym.	
Lisätiedot, muuta huomioon otettavaa	
Allekirjoitus _____	

Palautusosoite:

Mielenterveyden kes-
kusliitto

Helsingin aluekeskus/
Verkostoitumispäivät

Malmin kauppatie 26,
4 krs.

00700 Helsinki



**Mielenterveyden
keskusliitto**



Tervetuloa Verkostoitumispäiville

Virroille 12.-14.10.2011!

Kurssi alkaa Nuorisokeskus Marttisella 12.10.2011 klo. 11.30 lounaalla. Kurssi päättyy 14.10 klo. 13.00.

Kurssilaiset tulevat kurssipaikalle omin kyydein. Kurssipaikka löytyy osoitteesta:

Herrasentie 16, 34800 Virrat

Lisätietoja Nuorisokeskus Marttisista: www.marttinen.fi

Tarvittaessa voimme hakea sinut Virtain keskustasta kurssipaikalle, jos ilmoitat siitä etukäteen.

Matkakustannukset korvataan halvimman julkisen kulkuneuvon tai kimpapakyytien mukaan. Matkalaskut täytetään perillä ja korvaukset maksetaan kurssin jälkeen.

Ota mukaan ulkoiluun sopivat, säänmukaiset varusteet ja oikea asenne! Petivaatteet ja pyyhkeet löytyvät kurssipaikalta.

Tervetuloa verkostoitumaan ja saamaan uusia työkaluja nuorten parissa työskentelyyn sekä omaan työssä jaksamiseen. Tavoitteena on tehdä yhdessä upea ja elämyksellinen, työntekijöiden yhteinen kurssi.

Kurssiohjaajina toimivat MTKL:n aluejohtaja Henri Rinkinen ja sosionomiopiskelijat Anna Mäkitalo ja Piia Järvinen.

Ilmoitathan mahdollisesta muutoksista Helsingin aluekeskukseen alla olevaan osoitteeseen.

Tervetuloa !

Mielenterveyden keskusliitto
Helsingin aluekeskus
Malmin kauppatie 26, 4. krs
00700 Helsinki
aluekeskus.helsinki@mtkl.fi
puh. 040-4552793

Lisätietoja:

Piia Järvinen

piia.jarvinen@student.kyamk.fi

Puh. xxxx

Kyselylomake, Työntekijöiden verkostoitumispäivät

Yhdistyksen nuorisotyö

Mitkä ovat yhdistyksenne nuorisotyön tavoitteet? Mihin yhdistyksenne nuorisotyöllä pyritään?

Mitä nuorisotyöllä pyritään tuomaan nuoren arkeen/ elämään?

Miten toiminta tukee nuorten
sosiaalista

psykkistä ja

fyysistä toimintakykyä?

Miten nuoria tiedotetaan toiminnasta? Kuinka nuoria motivoidaan tulemaan mukaan toimintaan?

Yhteistyö

Teettekö paljon yhteistyötä muiden Mielenterveyden Keskusliiton yhdistysten kanssa? Millaista yhteistyötä?

Mikä merkitys yhteistyöllä on nuorten parissa tehtävällä työllä?

Millaisia mahdollisuuksia yhteistyö eri toimijoiden kanssa luo toimia nuorten kanssa?

Kehittäminen ja verkostoituminen

Minkälaisia kehittämisen tarpeita yhdistyksenne nuorisotyöllä on?

Mistä nämä tarpeet kumpuavat ja miten niihin tällä hetkellä vastataan tai suunnitellaan vastattavan?

Mikä merkitys verkostoitumisella on työn kehittämisessä?

Mitä merkitystä työntekijöiden verkostoitumisesta on nuorille?

Muuta?

VERKOSTOITUMISPÄIVÄT

MARTTINEN 12.-14.10.2011
PALAUTELOMAKE

VASTASIKO KURSSI ODOTUKSIASI?

MITÄ UUTTA OPIT KURSSILTA? MITÄ HYÖTYÄ KURSSISTA OLI?

KOTIIN VIEMISINÄ MINULLA ON?

RISUT JA MITÄ ITSE TEIN ASIAN PARANTAMISEKSI?

RUUSUT

OHJAAJIEN TOIMINTA

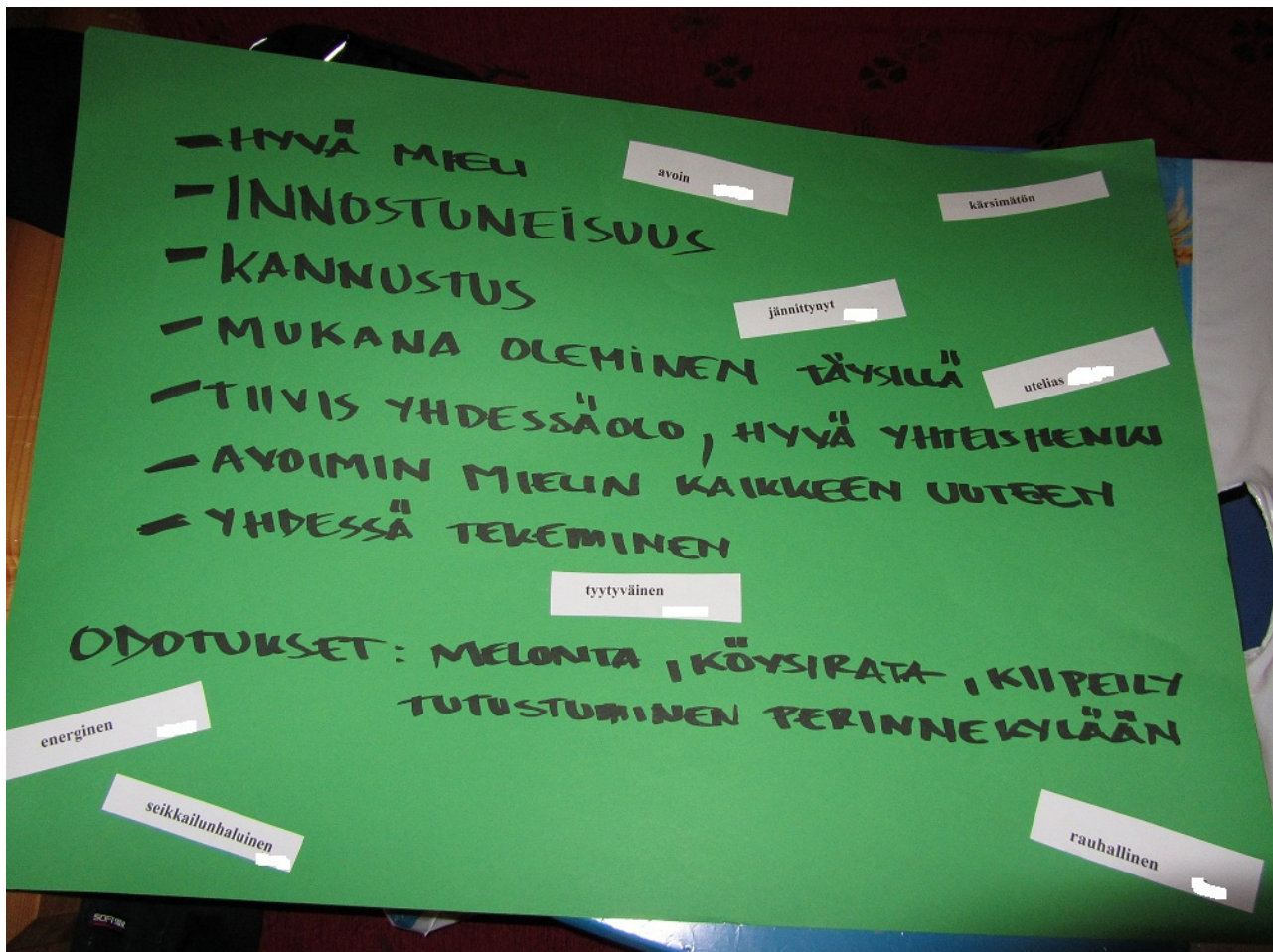
MILLAISTA SISÄLTÖÄ TOIVOISIT VERKOSTOITUMISPÄIVILLE TULEVAISUUDESSA?

Nuorten toiminnallinen syysleiri 12.-15.9.2011
Nuorisokeskus Marttinen, Virrat

LEIRILÄISEN NIMI	Syntymäaika
Sairaudet, allergiat ym.	
Lääkitykset	
Muuta huomioitavaa	
LÄHIOMAISEN NIMI JA PUHELINNUMERO	



Mielenterveyden
keskusliitto



Pienille lapuille kirjoitetut sanat (adjektiivit):

- Avoin
- Kärsimätön
- Jännittynyt
- Utelias
- Tyytyväinen
- Energinen
- Seikkailunhaluinen
- Rauhallinen

Sananparsi – Adjektiivit

avoin

epämukava

epävarma

huolestunut

huvittunut

hämillinen

iloinen

innokas

jännittynyt

kiinnostunut

kyllästynyt

kärsimätön

luottavainen

odottavainen

onnellinen

päätäväinen

turvallinen

tyytyväinen

utelias

väsynyt

aurinkoinen

huvittunut

seikkailunhaluinen

mietteliäs

helpottunut

rento

energinen

rauhallinen

rauhaton

Hauskat kysymykset

1. Onko sinulla jokin taito, jota muut eivät osaa?
2. Mitä et voi vastustaa?
3. Mikä oli lapsuuden haaveammattisi?
4. Mikä saa sinut hyvälle tuulelle?
5. Mikä on inhokkiruokasi?
6. Mikä on hauskein lomamuistosi?
7. Minne haluaisit matkustaa?
8. Mikä on erikoisin paikka, jossa olet käynyt?
9. Mikä on erikoisin ruoka, jota olet maistanut?
10. Onko sinulla huonoja tapoja?
11. Mikä on lempivuodenaikasi?
12. Missä lautapelissä olet mestari?
13. Miten olet luova?
14. Mitä urheilulajia haluaisit kokeilla?
15. Jos sinun pitäisi osallistua johonkin tositv-ohjelmaan, mihin osallistuisit?
16. Jos saisit syödä vain yhtä ruokalajia loppuelämäsi, mitä söisit?

17. Jos sinun tulisi muuttaa ulkomaille töihin, mihin maahan muuttaisit?

18. Ottaisitko mieluummin lemmikiksesi minipossun vai iguaanin?

19. Mikä on lempielokuvasi?

20. Mitä ilman et voisi elää?

