

Elina Helin
Virve Tukiainen

”KEHON LIIKUTTAMINEN LIIKUTTA MYÖS MIELTÄ”
LIIKUNTARYHMIEN JÄRJESTÄMINEN PÄIVÄ- JA
ASUMISYKSIKÖN NUORILLE

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Hoitotyön koulutusohjelma
2012

”KEHON LIKUTTAMINEN LIKUTTAA MYÖS MIELTÄ”
LIKUNTARYHMIEN JÄRJESTÄMINEN PÄIVÄ- JA ASUMISYKSIKÖN
NUORILLE

Helin, Elina
Tukiainen, Virve
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2012
Ohjaaja: Tuliniemi, Eija
Sivumäärä: 61
Liitteitä: 16

Asiasanat: Nuoruus, mielenterveyskuntoutus, liikunta

Opinnäytetyön tarkoitus oli järjestää toiminnallinen liikuntaryhmä Satakunnan sairaanhoitopiirin nuorisopsykiatrian kuntoutumiskeskuksen asumisyksikön sekä päiväyksikön nuorille. Pää tavoitteena oli saada nuorille positiivinen kokemus liikunnasta. Lisäksi tavoitteena oli saada aikaan tuotos työvälineeksi työyhteisöön sekä opinnäytetyöntekijöille työelämään. Opinnäytetyö toteutettiin projektiluontoisesti ja opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin keväällä 2011 perehtymällä teoriatietoon nuoruuden ikävaiheesta, mielenterveyskuntoutuksesta, liikunnasta sekä liikunnan käytöstä mielenterveyskuntoutuksessa. Teoriasta saatujen tietojen pohjalta suunnitelimme toiminnallisen liikuntaryhmän sisältöaiheet, aikataulutuksen ja käytettävissä olevat resurssit. Suunnitelmien pohjalta teimme esitteen liikuntaryhmästä jonka toimitimme nuorisopsykiatrian kuntoutumisen asumisyksikköön sekä päiväyksikköön.

Projektina suunniteltiin liikuntaryhmä 15–21-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille. Liikuntaryhmä sisälsi seitsemän ohjattua liikuntakertaa, jotka toteutettiin syksyn 2011 aikana, joka toinen viikonloppu. Liikuntamuotoja suunniteltaessa nojaututtiin teoriatietoon valittaessa matalan kynnyksen liikuntaa monipuolisesti. Liikunnan tuottamia hetkellisiä vaikutuksia pyrittiin selvittämään nuorille tehtävällä kyselykaavakkeella ennen ja jälkeen liikunnan.

Liikuntaryhmässä toteutettiin kaksi luontopolkuretkä, pyöräilyretki, uinti, kuntosali sekä kaksi saliliikuntakertaa, jotka sisälsivät erilaisia pallopelejä. Nuoria osallistui niin asumisyksiköstä kuin päiväyksiköstä, mutta liikuntaryhmiin osallistujien määrä pysyi pienenä, koska poisjääntejä ryhmäkerroilta tuli erilaisista syistä. Nuorten antaman palautteen perusteella, nuoret kokivat liikunnan positiivisena ja virkistävä toimintana.

"MOVING THE BODY ALSO MOVES THE MIND" ORGANIZING EXERCISE GROUPS TO THE YOUNGSTERS OF THE DAY AND HOUSING UNITS.

Helin, Elina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in nursing

May 2012

Supervisor: Tuliniemi, Eija

Number of pages: 61

Appendices: 16

Keywords: youth, mental health rehabilitation, exercise

The purpose of the thesis was to organize an active exercise group for the youngsters of the housing and day units of the Satakunta hospital district's rehabilitative Adolescent Psychiatry. In addition to this, the goal was to generate the thesis to work as a tool in the work community and working life of the authors of the thesis. The thesis was carried out as a project. The planning of the thesis was initiated in the spring of 2011 by familiarizing with the theory of Adolescence, Mental Health Rehabilitation, exercise and the use of exercise as part of Mental Health Rehabilitation. Based on the information gained with the studying of the theory, the contents of subjects, scheduling and available resources were planned. On the basis of the planning work, an exercise group brochure was produced and delivered to the housing and day units of the rehabilitative Adolescent Psychiatry.

The project was to develop an exercise group for 15-21 year old persons under Mental Health Rehabilitation. The exercise group included seven guided exercise sessions, which were executed every second weekend during the autumn of 2011. The planning of the exercise forms was based on the knowledge of the theory while a wide range of low threshold forms of exercising were selected. The momentary impacts produced by the exercise were aspired to be clarified by questionnaires commissioned to the youngsters both before and after the exercise.

The seven sessions of the exercise group consisted of two nature trail excursions, a cycling trip, exercising at the gym, swimming and two gymnasium sessions with different kinds of ball games. There were youngsters taking part in the exercise group from both housing and day unit, but the number of participants was still reasonable, as there were some absences from the group sessions. According to the questionnaires, the exercise led to momentary impacts and the youngsters experienced it as a positive and refreshing activity.

.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN MÄÄRITTELY JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ	6
2.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	6
2.2	Projektin yhteistyötaho ja toimeksianto	7
3	KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ	8
3.1	Nuoruuden kehitysvaihe	8
3.2	Nuorten yleisimpiä psyykkisiä häiriöitä	10
3.3	Mielenterveyskuntoutus	13
4	LIIKUNTA	15
4.1	Liikunta ja onnistuneen liikunnan edellytykset	15
4.2	Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin	16
4.2.1	Liikunta mielenterveyskuntoutuksessa	20
4.2.2	Psyykkistä hyvinvointia tukevat liikuntamuodot	20
4.2.3	Keskeiset ongelmat ja haasteet mielenterveyskuntoutujien liikunnassa ..	22
4.2.4	Mielenterveyskuntoutujan motivointi liikuntaan	23
4.3	Liikunnan vaikutukset nuoren kehitykselle	25
4.4	Ryhmäliikunta	26
4.5	Toiminnallisen liikuntaryhmän suunnittelu ja ohjaaminen	27
5	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	30
6	PROJEKTISUUNNITTELU	31
6.1	Projektin suunnittelun eteneminen	31
6.2	Liikuntaryhmien yhteiset suunnitelmat	32
7	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS	37
7.1	Ohjaajien raportit ryhmistä reflektointikysymysten avulla	37
8	PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN	52
8.1	Arviointi projektin vaiheista sekä aikatauluista	52
8.2	Tavoitteiden toteutuminen	54
8.3	Arviointia ryhmien sisällöstä	56
8.3.1	Nuorten ja henkilökunnan palaute projektista	59
	LÄHTEET	62
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe tuli Nuorisopsykiatrian kuntoutumisen asumisyksiköstä, jossa toinen opinnäytetyön tekijöistä oli työharjoittelussa. Aiheita opinnäytetyölle työyhteisöstä nousi monia, mutta liikunta inspiroi tekijöitä eniten. Työyhteisössä liikunnan merkitys osana nuoren mielenterveyskuntoutusta ei ollut tarpeeksi arvostettua ja työyhteisössä pohdittiinkin, kuinka liikunnan järjestäminen nuorille saadaan tulevaisuudessa turvattua.

Opinnäytetyömme oli projekti, jonka tuotos oli toiminnallisen liikuntaryhmän ohjaaminen nuorisopsykiatrian kuntoutumiskeskuksen asumis- sekä päiväyksikön nuorille. Projektin yhtenä tavoitteena oli luoda opinnäytetyöstä työkalu, joka antoi teoreettista tietoa sekä valmiuksia ohjata liikuntaryhmää mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyöstä saatiin väline liikuntaryhmien ohjaamiseen niin opinnäytetyön tekijöille tulevaisuuden työelämää ajatellen, kuin yhteistyössä olleelle asumisyksiköllekin.

Mielenterveyskuntoutuksessa liikuntaa ei ole aina mielletty kuntoutukseksi, vaan sitä on pidetty lähinnä vapaa-ajanviettona. Liikunnan vaikutuksia mielenterveyteen on tutkittu paljon, joskin tulokset ovat jossain määrin olleet ristiriitaisia. Liikunnasta saadut hyödyt on myös vaikeasti mitattavissa, kun mietitään vaikutuksia ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Joka tapauksessa liikunta on hyväksi nuoren kehitykselle ja suotuisissa olosuhteissa liikunnalla on monenlaisia positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin, puhumattakaan liikunnan terveysvaikutuksista fyysiseen hyvinvointiin.

Tämän opinnäytetyön teoriaosuus muodostui nuoruuden kehitysvaiheesta, psyykkisistä mielenterveyshäiriöistä ja mielenterveyskuntoutuksesta. Lisäksi työemme teoriaosuudessa käsiteltiin liikuntaa, sen vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja nuoren kehitykseen. Pohdimme myös liikunnan käyttöä mielenterveyskuntoutuksessa..

2 PROJEKTIN MÄÄRITTELY JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö sijoittuu ammatilliseen kenttään, jossa työtä voidaan toteuttaa opastuksena, käytännön toiminnan ohjeistamisena, toiminnan järjestämisenä tai järjeistämisenä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ohje tai ohjeistus. Tällaisia ovat työyksiköissä käytettävät perehdyttämisoppaat, ympäristöohjelmat tai turvallisuusohjeistus. Työ voi myös olla jonkin tapahtuman toteutus, kuten messuosaston, kokouksen tai näyttelyn järjestäminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää yhdistyä käytännön toteutus ja raportointi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö voi alasta riippuen olla hyvin erilainen. Yksi toiminnallisen opinnäytetyön malli on projektityö, jossa tekijöitä voi olla useampi kuin yksi. Useamman opiskelijan projektissa on tärkeää jo alkuvaiheessa sopia yhteisistä pelisäännöistä ja aikataulusta. Projektin kulmakivinä ovat realistinen aikataulutus ja määritelty työskentelytapa. Projektityyppinen opinnäytetyö on tavoitteellista toimintaa, joka kestää tietyn suunnitellun ajan. Se voi olla osa isompaa hanketta tai tähdätä yksin tiettyyn rajattuun kertaluonteiseen tulokseen. Projektityyppisen opinnäytetyön onnistumisen edellytyksenä on, että se on suunniteltu, organisoitu, toteutettu, seurattu ja arvioitu tarkasti. (Vilka & Airaksinen 2003, 47–48.)

Projektityössä on tärkeää määritellä kohderyhmä, jolle projekti on suunnattu. Projektityön raportissa on syytä käydä ilmi kaikki projektin vaiheet ja miten ne seuraavat toisiaan. Työssä on kuvattava tarkasti tehtävänjakoa tekijöiden kesken sekä erilaisten resurssien mahdollisuus, kuten raha-, välineistö- ja henkilöstöresurssit. Loppuraportin tulee sisältää myös projektin arvioinnin. Raportin tekstin tulee vastata opinnäytetyöraportille asetettuja vaatimuksia ja tekstissä tulee käydä ilmi valinnat ja ratkaisut perusteluineen, mitä projektin vaiheissa on tehty. (Vilka & Airaksinen 2003, 49-50.)

2.2 Projektin yhteistyötaho ja toimeksianto

Toiminnallinen opinnäytetyö suunnattiin Satakunnan sairaanhoitopiiriin nuorisopsykiatrian kuntoutumiskeskuksen asumisyksikköön sekä päiväyksikköön.

Asumisyksikkö

Asumisyksikkö on 5+1 paikkainen kuntoutumisen yksikkö, joka on tarkoitettu 13-18-vuotiaille psyykkisesti oirehtiville nuorille. Henkilökuntaan kuuluu kolme psykiatrista sairaanhoitajaa, lääkäri, psykologi ja sosiaalityöntekijä. Perusajatuksena on, että paikalla on aikuinen hoitaja ympäri vuorokauden. Asumisyksikön tarkoituksena on auttaa nuoria elämänhallintaan liittyvien taitojen oppimisessa. Toiminta on konkreettista käytännön ja sosiaalisten taitojen harjoittelua. Jokaiselle nuorelle nimetään omahoitaja, jonka kanssa nuorelle laaditaan oma kuntoutussuunnitelma. Kuntoutuminen pohjautuu asumisyksikössä prosessiajatteluun, jossa yhdessä laaditun suunnitelman tarpeita ja tavoitteita arvioidaan jatkuvasti. Nuorten kohdalla päähuomio on tulevaisuudessa ja nuorta autetaan suunnittelemaan tulevaisuuttaan pitkäjänteisemmin. (Asumisyksikötoimintapähkinäkuoressa -esite n.d.)

Päiväyksikkö

Satakunnan sairaanhoitopiiriin kuuluva nuorisopsykiatrian kuntoutumiskeskuksen päiväyksikkö sijaitsee Hansakadulla. Päiväyksikön toimintamuotoina ovat toiminnalliset yksilökäynnit sekä erilaiset toiminnalliset ryhmät nuorille kuntoutujille. Yksilökäyntien toiminta valitaan yhdessä nuoren kanssa hänen mielenkiinnon ja tarpeen mukaan. Yksilökäyntien sisältö voi liittyä esim. arjenhallinnan taitojen harjoittamiseen, luovaan toimintaan, musiikilliseen toimintaan taikka liikuntaan. Päiväyksikön toiminnallisia ryhmiä ovat mm. ART-, liikkis-, luovatoiminnan sekä oireenhallinnan ryhmä. Muodoltaan ryhmät ovat avoimia, täydentyviä sekä suljettuja. (Nuorisopsykiatrian kuntoutumiskeskus Päiväyksikkö – esite 2010.)

3 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

Tämän projektin tarkoituksena oli järjestää liikuntaryhmiä Hansakadun nuorten asumisyksikön mielenterveyskuntoutujille. Nuoria oli asumisyksikössä projektin aikaan vain muutama, joten päiväyksikön kävijöille annettiin mahdollisuus osallistua liikuntaryhmään. Syksyllä 2011 järjestettiin seitsemän ohjattua liikuntaryhmää joka toinen viikonloppu. Liikuntaa pyrittiin järjestämään monipuolisesti ja nuorten kuntoutusta tukevaksi toiminnaksi siten, että jokainen nuori fyysisestä kunnostaan huolimatta pystyi ryhmiin osallistumaan.

Toimeksianto opinnäytetyölle tuli toisen projektityöntekijän ollessa työharjoittelussa keväällä 2011 asumisyksikössä. Sieltä nousi esille eri aiheita opinnäytetyölle, joista liikuntaan liittyvä aihe kiinnosti eniten. Asumisyksikössä oli pohdittu liikuntaohjauksen turvaamista jatkossakin osana nuorten kuntoutusta. Asumisyksikön henkilökunta koki myös, ettei teorialtietoa liikunnan merkityksestä mielenterveyskuntoutuksessa ole riittävästi.

3.1 Nuoruuden kehitysvaihe

”Nuoruus on kuin tienristeys, josta haarautuu monia uusia teitä. Jollekin niistä on lähdettävä, jotta pääsisi eteenpäin, mutta mille?” (Jarasto & Sinervo 1999,14).

Nuoruusajan persoonallisuuden kehittyminen on merkittävä tapahtuma nuoren kehityksessä, joka vaatii sopeutumista suuriin fyysisiin ja psyykkisiin muutoksiin. Nuoruusiän kehitykseen vaikuttavia ulkoisia tekijöitä ovat nuoren ja hänen perheensä olosuhteet sekä voimavarat. Myös nuoren omat edeltäneiden kehitysvaiheiden saavutukset vaikuttavat nuoruusiän kehitykseen. (Räsänen, Moilanen, Tamminen & Almgvist 2000, 22.) Nuoruusiän kehityksessä kypsymättömyys kuuluu kehitysvaiheeseen ja se on sallittava, osin vaalittavakin piirre (Mäki 2007).

Normaali nuori on ominaisuuksiltaan luottavainen, mutta osaa myös tarvittaessa kyseenalaistaa asioita. Hän on lapsen tavoin itsenäinen, mutta kuitenkin tietoinen rajoituksistaan. Lisäksi hänellä on kyky pyytää tarvittaessa apua ja nuori on tietoinen siitä, mitä hän tahtoo ja haluaa. Hän on myös aloitekykyinen. Normaalissa kehityksessä nuori tunnistaa oikean ja väärään omassa käytöksessään ja tuntee syyllisyyttä tehdessään väärin. Normaalisti nuori myös osaa toimia sekä yksin, että tarpeen mukaan ryhmässä. (Räsänen ym. 2000, 22.)

Nuoruus on ajanjakso, jossa lapsi kehittyy aikuisuuteen. Tämä ajanjakso ajoittuu ikävuosiin 12-22 eli kestää jopa kymmenen vuoden ajan, jona aikana nuori irrottautuu lapsuudestaan kohti itsenäisempää aikuisuutta, sekä omaa persoonallisuuttaan. Nuoruuden voimakas kehitysvaihe vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kehoon, ajatteluun, mieleen ja koko elinpiiriin. Nuori käy lävitse kehityksellisen kriisin johon vaikuttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät, jota kautta nuori kasvaa aikuisuuteen. (Aalto 2012; Salo & Tuunainen 1996, 135.) Nuoruusiän kehityshaasteita ovat fyysisten kehitysten hyväksyminen, oman sukupuolisuuden hahmottaminen ja hyväksyminen, omista vanhemmista irtaantuminen, oman minuuden löytäminen sekä hyväksyminen. Ystävyssuhteiden luominen molempiin sukupuoliin, sekä oman arvomaailman luominen ja omien arvokäsitysten ja tiedollisen maailman yhteensovittaminen. (Salo & Tuunainen 1996, 136.) Olellaisia kehityshaasteita ovat myös vastuuseen kasvaminen, sekä yhteiskuntaan integroituminen (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 45). Perusongelmana nuoruudessa on oman identiteetin löytäminen, sekä oman paikan löytäminen yhteiskunnassa (Salo & Tuunainen 1996, 136).

Murrosikä

Puberteetti on nuoruuden fyysinen kypsyminen, jota kutsutaan murrosiäksi. Puberteetti käynnistää nuoruusiän ja alkaa usein jopa yli vuoden aikaisemmin tytöillä kuin pojilla. Keskimääräisesti puberteetti-ikä ajoittuu tytöillä vuosiin 10,5-14 ja pojilla 12-15 välisiin vuosiin. (Mäki 2007.) Puberteetti-ikä saa aikaan pituuskasvun kiihtymistä, ruumiin rakenteiden muuttumista aikuisempaan muotoon sekä sukupuolielinten kehittymistä. Osittain edellä mainitut fyysiset muutokset ovat riippu-

vaisia psykososiaalisista tekijöistä. (Räsänen ym. 2000, 22.) Murrosiässä fyysinen kehitys on usein edellä psyykkistä tunnepuolen kehitystä (Mäki 2007.)

3.2 Nuorten yleisimpiä psyykkisiä häiriöitä

Masennus

Yleisin mielialahäiriö suomalaisessa väestössä on masennus ja sitä voi ilmetä missä elämänvaiheessa tahansa, mutta usein se ilmenee jonkin kielteisten elämänkokemusten yhteydessä. Normaalisti ihminen reagoi masennuksella suruun tai vastotoinkäymisiin ja näin ollen ihminen tekee surutyötään masennuksen avulla. Ohime-nevä masennustila tukee mielenterveyttä. (Salo & Tuunainen, 1996, 422-423.)

Myös nuorilla yleisin mielialahäiriö on vakava masennus (85 %) ja sitä esiintyy yleisemmin tytöillä kuin pojilla. Masennuksen alkaminen ajoittuu keskimäärin ikävuosiin 15-18. (Marttunen & Haarasilta 2007). Masennuksen syntyyn vaikuttavat osaltaan monet yksittäiset tekijät, eikä masennuksen syytä läheskään aina löydy (Terveystiedon verkkolehden www-sivut). Kasvu ympäristön merkitys masennukselle on noin 60 % ja perinnöllinen alttius noin 40 %. Kasvu ympäristön kautta vaikuttavia tekijöitä saattavat olla aiemmin koetut traumat ja kriisit, jollaisia voivat olla traagiset menetykset, vanhempien avioero tai perheen sisäiset ongelmat. (Kampman 2009.)

Yhtä yksittäistä syytä tai tekijää ei voida osoittaa masennuksen syyksi, eikä se myöskään voi olla kenenkään syy. Normaalista nuoren kehityksestä voidaan erotella sellainen oireilu, joka hankaloittaa normaalia arkielämää ja on oireilua masennuksesta. (Karlsson & Marttunen 2007, 3-7.) Masennusta sairastava nuori kokee itseään kohtaan huonommuuden tunteita ja hänen ajatusmaailmansa on negatiivinen, lisäksi hänellä saattaa olla syyllisyyden tunteita. Nuorella voi olla univaikeuksia tai liiallista unen tarvetta sekä keskittymisvaikeuksia, jonka vuoksi koulumenestys laskee. Masentuneella nuorella voi olla itsetuhoisia ajatuksia, hän voi suunnitella itsemurhaa ja jopa toteuttaa ajatukset. Kaikki kokemukset tuntuvat negatiivisilta ja tästä seuraa

kierre, jossa esiintyy avuttomuuden, toivottomuuden ja masentuneisuuden tunteita ilman positiivisuuden häivähdystä. (Friis ym. 2004, 117.)

Masennuksesta oireilu saattaa poiketa jonkin verran tyttöjen ja poikien kesken. Poikien masennuksen käytösoireina saattaa ilmetä väkivaltaa ja laittomuuksia, kun taas tytöillä voi ilmetä syömishäiriöitä ja viiltelyä. (Väestöliiton www-sivut 2012.)

Skitsofrenia

Perimä on oleellisin skitsofrenialle altistava tekijä, mutta taudin puhkeamiseen voivat vaikuttaa myös monet muut tekijät (Isohanni & Joukamaa 2007). Silloin, kun perimä on jo taustalla on epäedullisilla kasvuoloilla ja synnytykseen tai raskauteen liittyvillä ongelmilla todettu olevan edesauttavaa merkitystä sairauden puhkeamisen todennäköisyydelle. Psykososiaalisia vaikutuksia taudin puhkeamiselle ei ole voitu vahvistaa, mutta taudinkulun ennusteeseen on tutkittu olevan vaikutusta epäedullisilla perhesuhteilla tai elinympäristöllä (Friis ym.) 2004, 134; Huttunen 2010.) Sairaus luokitellaan vakavaksi psyykkiseksi psykoosisairaudeksi ja usein sen alkamisajan kohta on juuri nuoruusiässä (Huttunen 2010).

Skitsofrenian oireet ovat moninaisia ja kokonaisuudessaan ajateltuna sairastuneen toimintakyky alenee huomattavasti, koska hänen persoonallisuutensa hajoaa ja todellisuudentaju heikkenee. Sairastunut ei kykene erottamaan todellisuutta mielikuviutuksestaan. (Isohanni & Joukamaa 2007.) Aistiharhat, harhaluulot ja hajanainen puhe ovat keskeisempiä oireita. Skitsofreniaan liittyy myös voimakkaasti motorista jäykkyyttä, kiihtyneisyyttä sekä outoa käytöstä. Lisäksi saattaa esiintyä ns. negatiivisia eli puutosoireita, joita ovat tahdottomuus, puheen köyhtyminen sekä tunneilmaisujen vaikeus. Skitsofrenian oireet vaihtelevat paljonkin eri ihmisten välillä. Toisilla skitsofreniaa sairastavilla akuuttien jaksojen välillä oireet pysyvät hyvin hallinnassa ja he tunnistavat harhojen ja muiden oireiden epätodellisuuden. Toisilla taas oireet ovat akuuttien sairauden jaksojen välillä osittain hallinnassa tai sairauden oireita ei saada juurikaan helpottumaan. (Huttunen 2010.)

Ahdistuneisuushäiriöt

On normaalia, että nuori jännittää esiintymistä, ruokailua tai asiointia, mutta joskus ahdistus ja jännitys voi kasvaa liian suureksi. Tällöin puhutaan ahdistuneisuushäiriöstä, joka on tunne-elämän häiriö. Ahdistuneisuushäiriössä sairastunut kokee epänormaalin suurta pelokkuutta ja arkuutta tai on jollakin tavalla estynyt. Nuoruusiän ahdistuneisuushäiriössä keskeisintä ovat usein hankaluudet sosiaalisissa suhteissa ja vuorovaikutustilanteissa. (Friis ym. 2005, 106.) Ahdistuneisuushäiriö haittaa selvästi uusien ystävyssuhteiden solmimista, harrastusten aloittamista tai jatkamista, sekä sosiaalista kanssakäymistä ja sosiaalisia tilanteita. Näin ollen myös nuoren koulunkäynti hankaloituu. (Ranta & Rantanen.)

Ahdistuneisuushäiriöitä on erityyppisiä. Ahdistuneisuushäiriöstä kärsivä nuori sairastaa usein kahta erityyppistä häiriötä samaan aikaan. Ahdistuneisuushäiriön rinnalla voi esiintyä masennusta tai käytöshäiriötä. (Ranta & Rantanen 2007.)

Ahdistuneisuushäiriötä sairastavan nuoren poissaolot koulusta lisääntyvät, ystäväpiiri kapenee ja hän välttää sosiaalisia tilanteita. Lisäksi voi esiintyä somaattisina oireina selittämätöntä vatsakipua, päänsärkyä tai lihaskipuja. Lisäksi nuoren mieltä saattaa painaa yleinen huolestuneisuus. Pakko- oireisessa häiriössä nuoren koulunkäynti ja arjessa suoriutuminen alkavat kärsiä vähitellen, koska pakko-oireiden suorittaminen vie paljon aikaa ja aiheuttaa haittaa. Tässä häiriössä oireina saattaa olla yletön pesemisen, järjestelyn, tarkistamisen tai toistamisen pakko. (Terapia.fi www-sivut.) Pakko- oireisessa ahdistuneisuushäiriössä nuoren tehtävien suorittaminen kohtuullisessa ajassa saattaa kärsiä, jos tehtävien pakonomainen tarkistaminen on ongelmana. Nuori saattaa myös pyrkiä ylisuorittamiseen, eikä saa siksi tehtäviä tehtyä. (Ranta & Rantanen.)

Paniikkihäiriö on myös yksi ahdistuneisuushäiriön muoto ja nuori oireilee tästä somaattisesti. Paniikkihäiriö voi aiheuttaa nuorelle kuoleman tai kontrollin menettämisen pelkoa, lisäksi somaattisina oireina nuorella voi esiintyä sydämen tykytystä, vapinaa, pahoinvointia tai pyörtymisen tunnetta. Nämä oireet saavat usein nuoren

hakeutumaan toistuvasti kouluterveydenhoitajan vastaanotolle. (Ranta & Rantanen 2007.)

Lieviissä ahdistuneisuushäiriöissä voidaan hoito toteuttaa terveyskeskustasol- la terapeuttisilla menetelmillä, jossa on terapeuttisia menetelmiä hallitseva psykologi tai lääkäri. Vakavassa ahdistuneisuushäiriössä on aina tehtävä erikoistuneen lääkärin ja työryhmän arvio tilanteesta sekä hoidosta nuorten psykiatrisessa yksikössä. Nuoret hyötyvät yksilö- ja ryhmäterapiamuodoista ja vanhemmille suunnattu ohjeistus on katsottu olevan eduksi nuoren tilanteeseen. Nuorten kohdalla pääpaino ahdistuneisuushäiriön hoidossa on psykoterapeuttisessa työskentelyssä. Sen avulla pyritään saamaan aikaiseksi ahdistuksen hallintaa, epämiellyttävien tunteiden ja ajatusten sietämistä sekä hyväksymistä. (Ranta & Rantanen 2007.)

3.3 Mielenterveyskuntoutus

Nuorten mielenterveyskuntoutus on laaja-alaista potilaslähtöistä toimintaa, joka pyrkii tukemaan arjessa selviytymistä huomioiden koko perheen (Räsänen Moilanen, Tamminen, & Almgvist 2000, 363-364). Kuntoutus on myös moniammatillista yhteistyötä, jossa ei hoideta ainoastaan psyykkistä sairautta, vaan myös sairauden mukana tuomia muita arjen ongelmia. Yhteistyössä kuntoutusprosessissa ovat useat tahot, jotka liittyvät nuoren elämään, mutta on tärkeää määritellä kenellä on päävastuu kuntoutuksesta. Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on antaa nuorelle mahdollisuus elää sellaisena, kuin hän on ja antaa mahdollisuus tulla sellaiseksi, mihin hänen omat voima- varat riittävät. (Räsänen ym. 2000, 363-364.)

Mielenterveyskuntoutus on suunnitelmallista toimintaa, joka tukee niin kuntoutujaa itseään kuin hänen lähiympäristöään. Siinä autetaan kuntoutujaa ylläpitämään elämänhallintaa ja osallisuutta sosiaalisessa yhteisössä sekä toteuttamaan elämänprojektejaan. Mielenterveyskuntoutus määritellään prosessiksi, joka perustuu kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän yhdessä laatimaan suunnitelmaan, minkä etenemistä osapuolet yhdessä arvioivat. Suunnitelmaan sisältyy kuntoutujan voimavaroja, toimintakykyä ja

hallinnan tunnetta lisääviä toimenpiteitä sekä ympäristöön liittyviä toimenpiteitä. (Koskisu 2004, 13.)

Mielenterveyskuntoutuksen määritelmästä nousee esille joitakin keskeisiä käsitteitä, joita ovat: elämänhallinta, elämänprojektit, yhteisön jäsenyys, suunnitelmallisuus, monialaisuus ja yhteistyösuhde. Elämänhallinta mielenterveyskuntoutuksessa käsittää arjesta suoriutumista, ihmisen rooleihin liittyviä välittömiä tehtäviä, itsenäisyyttä, omatoimisuutta ja toimintakykyä. Hallinnan käsitys pohjautuu osaksi myös omiin sisäisiin mielikuviin. Mielenterveyskuntoutujilla on tyypillisesti hallinnankäsityksen heikkous. Omaan hallintaan ei uskota, luoteta tai hahmotetaan se väärin. Hallintakäsitysheikkous alentaa kuntoutujan toimintakykyä, joka johtaa helposti riippuvuuteen ja avuttomuuden kierteseen. Mielenterveyskuntoutuksessa vahvistetaan kuntoutujan omaa kokemusta toimintakyvystä ja vahvistetaan sitä tarvittavien taitojen harjoittelulla. (Koskisu 2004, 14.)

Elämänprojekteilla tarkoitetaan oman elämän suunnitelmia ja päivämääriä sekä niihin tähtäävää toimintaa. Mielenterveyskuntoutuksessa kyse on tavoitteista ja tavoitteet laaditaan kuntoutujalle yksilöllisesti tukemalla olemassa olevien projektien loppuun suorittamista. (Koskisu 2004, 15-16.)

Yhteisön jäsenyydessä on kyse yksilön hahmottamisesta osana yhteisöä, kuntoutujan sosiaalisista rooleista ja tehtävistä. Jokaisessa roolissa on tehtäviä, jotka liittyvät vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen osallistumiseen. Kuntoutujalle tärkeitä rooleja voivat olla opiskelijan, harrastajan taikka työntekijän rooli. Rooleissa menestyminen ja mielekkääksi kokeminen voivat vaihdella. (Koskisu 2004, 18.)

Monialaisuus mielenterveyskuntoutuksessa tarkoittaa, että koko kuntoutuksen kenttää edustaa monta tieteenalaa ja ammattia. Kuntoutuksessa hyödynnetään niin lääketieteen-, psykologian-, sosiaali-, fysio- ja toimintaterapian sekä liikuntatieteiden taustateorioita ja käytännön työtä. Mielenterveyskuntoutuksessa pyritään saada eri tieteenalojen näkemykset yhteen kuntoutujan parhaaksi. (Koskisu 2004, 21.)

Yhteistyösuhteella tarkoitetaan tasavertaista suhdetta kuntoutujan ja ammattiedustajan välillä. Arvostetaan kuntoutujan omaa asiantuntemusta oman elämän suhteen. Työnte-

kijän roolissa korostuu ohjauksellisuus, joka myös tukee kuntoutujaa löytämään oma tahto ja ääni sekä omat tavoitteet ja keinot. Keskeistä on myös se, että työntekijä löytää työssään keinoja, joilla vaikuttaa kuntoutujan sisäisiin ajatusmalleihin, asenteisiin, oletuksiin ja tunteisiin. Toivo ja toiveikkaus tulevaisuuden suhteen on oleellista kuntoutuksen kannalta, sen merkitys kuntoutujalle on keskeinen. Jos työntekijä ei usko kuntoutumisen mahdollisuuteen, niin kuka uskoo? (Koskisuu 2004, 22-27.)

4 LIIKUNTA

4.1 Liikunta ja onnistuneen liikunnan edellytykset

Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jota on kaikki tahdonalainen ja energiankulutusta lisäävä toiminta. Nykypäivänä puhutaan termeistä arki- eli hyötyliikunta, terveysliikunta, kuntoliikunta ja urheilu. Hyötyliikuntaa on kaikki päivittäin tapahtuva liikkuminen, jota ei varsinaisesti katsota vapaa-ajan liikunnaksi. Hyötyliikuntaa on mm. siivoaminen, kouluun/työhön pyöräileminen, lehtien haravointi, kauppaan kävelminen sekä lukuisat muut puuhet päivittäisessä arjessa. Terveysliikuntaa on kaikki liikkuminen, jolla edistetään terveyttä. Terveysliikunnalla tavoitellaan terveyttä hyvällä hyötysuhteella ja mahdollisimman hyvää toimintakykyä. Terveysliikunnalle ominaista on sen säännöllisyys ja jatkuvuus, lisäksi se on kohtuullisesti kuormittava eli liikunnan aikana tulee tapahtua lievää hengästymistä. Kuntoliikunnalla tavoitellaan hyvää suoriutumiskykyä ja sen ylläpitoa. Kuntoliikunta koetaan vaativuudeltaan melko rasittavana. Urheiluharjoittelulla tavoitellaan parasta mahdollista suoritusta, eikä niinkään terveydellisiä vaikutuksia. (Heinonen 2001; UKK-instituutin [www-sivut](http://www.ukk.fi).)

Onnistunut liikunta tulisi olla omaehtoista ja mielekästä, lisäksi sen tulisi olla omia henkilökohtaisia tavoitteita palvelevaa. Liikunnalla on edistäviä vaikutuksia hallinnan kokemiselle silloin kun liikunta on omaehtoista. Liikunnasta saa välittömiä hyvinvoinnin kokemuksia ja pidemmän aikavälin hyödyt liikunnasta ulottuvat fyysiseen terveyteen. Silloin, kun liikunta on kohtuullisen intensiivistä, sen hyödyt ovat kaksinkertaiset. Liikunnan tulisi olla hauskaa ja mukavaa, jotta motivaatio liikkumiseen säilyisi. Mielekkyyden kokemusta edesauttavat vaihtelu ja leikinnäisyys. (Mälkiä & Rintala 2002, 121.)

Liikuntaan sitoutumista edistää tavoitteelliset ja ohjatut liikuntajaksot, joissa tuetaan lisäksi ryhmäprosesseja. Kuntotestien avulla pystytään konkretisoimaan liikunnan hyötyjä ja vahvistamaan sitoutumista, jolla on myös suotuisia vaikutuksia omaehtoisen liikunnan aloittamiseen. Kaikessa terapiassa myönteisillä odotuksilla on suuri merkitys, niin myös liikunnassa. Liikuntaa koskevan tiedon tulisi siis luoda myönteisiä odotuksia, muttei kuitenkaan liiallisia lupauksia. Todennäköisesti parasta liikuntaa on sellainen, joka tarjoaa erilaisia motivaatiolähteitä. Tällaisia motivaatiolähteitä ovat mm. Sosiaaliset kontaktit, kunnon kohentuminen, taitojen ja tulosten osoittaminen, selkeä tavoitteellisuus, vaihtelu ja irrottautuminen jo tutuista kuvioista sekä liikuntaan liittyvän filosofian tiedostaminen. Liikunnassa sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeää ja sosiaalisten tekijöiden merkitys korostuu etenkin silloin kun kyseessä on psyykkinen hyvinvointi. (Mäkilä 2002, 121.)

4.2 Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

”Kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä”

(Ojanen 2006, 14).

Liikunnan vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin on tutkittu laajasti. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Ojanen 2001, 100.) Liikunta edistää hyvinvointia kohentamalla fyysistä terveyttä ja psyykkinen hyvinvointi paranee liikunnan vähentä-

essä ahdistusta ja masennusta (Ojanen, M. 2001, 107). Ojanen (2006, 14) toteaa teoksessaan liikunnan ja mielen yhteyden perustuvan ajatukseen, että kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä. Pakkoliikunnalla ei taas ole suotuisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin, vaan pikemminkin se herättää vihan tunteita ja vähentää näin hyvinvointia (Mälkiä & Rintala 2002, 120). Säännöllinen liikunta ylläpitää tasapainoista mielialaa sekä voi vähentää tai lievittää masennus- ja ahdistuneisuusoirehdintaa (UKK- instituutin www-sivut).

Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä on yritetty selittää biofysikaalisilla ja kemiallisilla selitysmalleilla sekä kognitiivisilla ja motivaatioteoreettisilla malleilla (Lintunen, Koivumäki & Säilä, 28).

Varhaisimmat biofysikaaliset ja – kemialliset selitysmallit

Varhaisimpien biofysikaalisten selitysmallien mukaan psyykkinen hyvinvointi paranee hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan tehostumisesta ja fyysisen kunnon parantumisesta, kun hapenkulku tehostuu. Fyysisesti hyväkuntoinen sietää ja hallitsee paremmin henkistä painetta ja sen lisäksi fyysisesti hyväkuntoisella on alhaisempi syketaajuus stressiä aiheuttavaa työtehtävää suorittaessa ja näin hyväkuntoinen palautuu stressistä nopeammin. Ero hyväkuntoisen ja huonokuntoisen välillä näkyy vähäisempinä stressioireina hyväkuntoisen eduksi. Kestävyysharjoittelulla saadaan aikaiseksi leposykkeen ja verenpaineen madaltumista sekä plasman katekoliiniinipitoisuuden vähenemistä. Kestävyysharjoittelun ansiosta tapahtuu ns. hermostollista sopeutumista, joka vaikuttaa sitä kautta mahdollisesti psyykkiseen hyvinvointiin. (Lintunen ym. 28–29.)

Lämpövaikutusmalli

Lämpövaikutusmallissa kehon lämpötilan nousu fyysisessä rasituksessa saa aikaan ahdistuneisuusoireiden vähenemistä. Monoamiinihypoteesin mukaan fyysinen harjoittelu lisää aivoissa tiettyjen hermoston välittäjäaineiden pitoisuuksia, jotka ovat

yhteydessä depressiivisyyden vähenemiseen. Endorfiinihypoteesin mukaan liikunta, etenkin aerobinen harjoittelu, lisää aivoissa endorfiinin eritystä taikka hidastaa endorfiinin haihtumista. Endorfiinilla tunnetaan olevan kipua lievittävä ja hyvinolontunnetta lisäävä vaikutus. (Lintunen ym. 28-29.) Fyysinen aktiviteetti parantaa unen laatua ja aivojen hidasaaltojen määrän unen aikana on todettu olevan yhteydessä harjoittelun määrään. Eli voidaan siis sanoa, että fyysinen aktiivisuus auttaa ihmistä nukkumaan paremmin, mikä olennaisesti vaikuttaa mielen virkeyteen. (Lintunen ym. 28-29; Häkkilä 2011, 49.) Lintunen ym. (n.d. 28-29) toteavat myös aktiiviteetin säätelevän autonomista hermostoa vähentämällä ylivireyttä, joka on tyypillistä ahdistuneisuudelle ja depressiivisyydelle

Kognitiivinen selitysmalli

Kognitiiviset selitysmallin mukaan liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin perustuvat muutoksiin käsityksestä itsestä ja omista kyvyistä. Fyysisen pätevyyden tunteen muutos voi heijastua laajemmin ihmisen muihin toimintoihin. Yhdessä tulkinnessa altistuminen fyysisen rasituksen aiheuttamalle stressille totuttaa ihmistä todellisen stressin aiheuttamalle ahdistukselle. Tämän teorian kautta ajatellaan, että liikunta kehittää ahdistuksensietokykyä, jolle tyypillisiä tuntemuksia on hengästymisen ja uupumuksen tunne sekä voimakkaan sykkeen tunne. Fyysisen aktiivisuuden on havaittu myös vähentävän somaattista ahdistuneisuutta. Tietoisuus oman fyysisen kunnon paranemisesta edistää ihmisen hallinnan tunnetta ja sen lisäksi välittömiä liikunnan harrastamisen vaikutuksia on oma käsitys itsestä itsenäisempänä, voimakkaampana ja menestyvämpänä. Fysiologisen tehokkuuden paraneminen kohentaa itsearvostusta ja pätevyyden tunnetta. (Lintunen ym. 29–30.)

Motivaatio teoreettinen selitysmalli

Motivaatioteoreettisten selitysmallien mukaan liikunnalla voidaan helpottaa paineiden kokemista, kun liikunta tarjoaa tilaisuuden irrottautua stressiä aiheuttavista

asioista, ahdistavista ajatuksista, taikka arjen rutiininomaisuudesta. Näin liikunta voidaan kokea paineiden purkamiskeinona. Liikunnan tarjoama fyysinen aktiivisuus ei ole ensisijainen tavoite vaan sosiaaliset kontaktit muodostuvat keskeisiksi tekijöiksi, jotka vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnalla voidaan tyydyttää esimerkiksi sosiaalisia tarpeita ja se on hyvä keino tavata ystäviä mikä luo tyytyväisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sillä oletetaan olevan vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin myös edistävästi stimuloimalla seksuaalista aktiivisuutta. (Lintunen ym. 30.)

Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä on pyritty selventämään erilaisin tutkimuksin. Meta-analyysin perusteella tutkimuksista on saatu positiivisia yhteyksiä liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välille. Vuonna 1998 tehty meta-analyysi tutkimus on osoittanut, että vaikeasta masennuksesta kärsivät potilaat hyötyvät liikunnasta enemmän kuin lievästä masennuksesta kärsivät. Rasittavalla liikunnalla on todettu myös tutkimuksissa olevan yhteys positiivisten tunteiden heräämiseen, myönteiseen sitoutumiseen, elinvoimaisuuteen ja rauhoittumiseen. Myös liikuntaterapian tuloksellisuutta on tutkittu depressiopotilailla. Eräs tutkimus mittasi depression laskua kuuden – yhdeksän viikon ajan. Masentuneet mielenterveyspotilaat saivat yksilö- ja ryhmäterapiaa, sen lisäksi yksi ryhmä harrasti liikuntaa reippaasti tunnin verran 3x viikossa. Depressio väheni kaikilla potilailla, mutta liikuntaa harrastaneilla potilailla depressio väheni tutkimuksen aikana eniten. (Ylen & Ojanen 1999, 8-9.)

Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä ei ole helppo tutkia ja kliinistä näyttöä liikunnasta ehkäisykeinona masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöön ei ole. Voidaan kuitenkin sanoa, että säännöllinen liikunta voi vähentää ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Tutkimuksissa on todettu liikunnan lievittävän masennus- ja ahdistuneisuusoireita lumehoitoa paremmin ja joissakin tapauksissa saman verran tai jopa enemmän kuin lääkehoito. (Häkkilä 2011, 51.)

4.2.1 Liikunta mielenterveyskuntoutuksessa

Liikuntaa ei ole aina mielletty mielenterveyskuntoutuksessa hoitomuotona. Vasta viime vuosikymmenten aikana liikunnanohjaus on otettu mukaan hoito- ja kuntoutusryhmiin. Tätä ennen liikuntaa on pidetty lähinnä vapaa-ajanviettomuotona. (Lintunen ym. 49.)

Liikuntaryhmien ohjausta ei aina koeta työyhteisössä mielekkääksi. Liikunta ei ole useinkaan koko työyhteisön intressi ja johtotasokin on harvoin kiinnostunut ottamaan liikuntaa mielenterveyden tavoitteiden keinoiksi. Tiedetään kuitenkin liikunnan myönteiset vaikutukset ihmisen kasvuun, kehitykseen ja fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. (Lintunen ym. 49-50.) Liikunnan käyttöä mielenterveyskuntoutuksessa on tutkittu ja keskeisimpinä ongelmina on ollut psykiatriassa sairaaloissa liikuntatilojen heikkous tai niiden puuttuminen kokonaan. Lisäksi psykiatristen sairaaloiden ja mielenterveystyön liikuntatoimintojen toteutuksessa on paljon kehitettävää, että potilaiden fyysinen kunto nähtäisiin kiinteämmin osana kokonaishoitoa. Pitkän hoito- tai kuntoutusjakson aikana ei tulisi ajatella, että pelkkä kävely käytävällä tai pihapiirissä riittäisi, vaan tulisi suunnata panostusta monipuolisen ja motivoivan liikunnan suunnitteluun entistä enemmän. (Lintunen ym. 57-58.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että mielenterveyskuntoutujien fyysinen kunto on merkittävästi huonompi keskimääräiseen normaaliväestöön verrattuna. Lisäksi valtaosa lääketieteellisestä hoidosta on passivoivaa. Niinpä liikunnan sisältöä tulisi kehittää niin, että se soveltuisi nykyistä paremmin mielenterveyden ylläpitämiseen, edistämiseen ja hoitoon. (Lintunen ym. 50.)

4.2.2 Psyykkistä hyvinvointia tukevat liikuntamuodot

Nykyään on tarjolla paljon erilaisia liikuntalajeja. Liikunta on jaoteltu viiteen eri liikuntamuotoon, perustuen siihen, millaisia merkityksiä harrastajat antavat liikunnalle. Näitä ovat autonominen (flow-) liikunta, elämysliikunta, sosiaalinen liikunta, tavoitteellinen liikunta ja filosofinen liikunta. (Ojanen 2001b, 109.)

Autonomiselle liikunnalle on ominaista, että se tuntuu hyvin kiinnostavalta ja mukaansa tempaavalta ja siitä on myös vaikea irrottautua. Kokemus liikunnasta on tietoisien valinnan tulos, se tuo nautintoa ja kokemusta tavoitellaan uudelleenkin. Mihaly Csikszentmihalyi nimittää tätä myönteistä kokemusta flow – ilmiöksi. Yksilön sisäisillä ehdoilla rakentunut kokemus synnyttää flow- kokemuksen. Suomeksi flow- sanan voisi kääntää ajan virta tai riento. Flow- kokemus voi syntyä seuraavien ehtojen vallitessa:

1. ”Tehtävä tai asia on haastava, riittävän vaativa ja mielenkiintoinen
2. Toiminta ja tietoisuus sulautuvat yhteen
3. Toiminnalla on selvät tavoitteet ja siitä tulee palautetta
4. Tehtävä vaatii keskittymistä
5. Toiminta antaa kontrollin tunnetta
6. Minätietoisuus katoaa
7. Ajan merkityksen katoaminen tai muuttuminen” (Ojanen 2001,)

110-111.)

Flow- tila voi syntyä useissa liikuntamuodoissa, mutta monille on tärkeää, että liikunta vie ajatukset pois arkisista asioista ja vie täysin mukanaan. Flow- tilan kokemukset edistävät hyvinvointia. (Ojanen 2001, 114.)

Elämysliikunnassa haetaan uusia elämyksiä ja voimakkaita tunteita. Nykypäivänä voimakkaita tunnetiloja haetaan liikunnan vaativuuden ja haasteellisuuden kautta, kuten esim. riippuliito, vuorikiipeily ja koskenlasku. Elämysliikunnalla tavoitellaan mahdollisuuksien ja virikkeiden etsimistä sekä hyödyntämistä, kulttuurin tukea vaihtelun etsimiselle, haasteiden etsimistä, testaamista ja pelon voittamista, minuuden löytämistä, itsetuntemuksen hankkimista sekä itsetunnon vahvistusta. Tutkimusten mukaan elämysliikunnassa voidaan kokea ns. ”huumereaktio”, jonka keho tuottaa itse. (Ojanen 2001, 114-116.)

Sosiaalisten suhteiden merkitystä liikunnassa on korostettu jo kauan, mutta tutkimuksia siitä on tehty kovin vähän. Eräs tutkimus selvitti lasten ja nuorten kokemuksia liikunnan sosiaalisesta merkityksestä. Tutkimus osoitti, että lapsilla ja nuorilla ystävyys-suhteiden merkitys oli suuri. Tavoitteellisessa liikunnassa liikutaan jonkin tavoitteen vuoksi, se on itse vaalittua ja omaehtoista. Liikunta on harrastajalle tärkeätä, arvokasta ja merkityksellistä. Realistisesti asetetut tavoitteet vahvistavat hallinnan kokemista. Nykypäivänä filosofisella liikunnalla mielletään liikunnan harrastajan halua hallita psyykettä ja kehoa liikunnan avulla. Filosofisen liikunnan avulla ihminen vapauttaa sisällään piileviä voimavaroja käyttöönsä. Moni kokee liikunnan avulla sisäistä uudistumista, joka näkyy sisäisenä rauhoittumisena ja itseymmärryksen lisääntymisenä. (Ojanen 2001, 115- 120.)

4.2.3 Keskeiset ongelmat ja haasteet mielenterveyskuntoutujien liikunnassa

Liikunnan käyttö mielenterveyspotilaiden kuntoutuksessa on haastavaa, koska psyykkisillä häiriöillä on paljon kielteisiä vaikutuksia tunteisiin, ajatteluun ja toimintaan. Tyypillisiä psykologisia tekijöitä, joita esiintyy psyykkisissä häiriöissä ovat alemmuuden tunne, pelko- ja ahdistustilat, itseluottamuksen, aloitekyvyn ja yhteistyökyvyn puute sekä sosiaalinen arkuus. Nämä tekijät vähentävät liikuntaan osallistumista ja liikunnan harrastamista. Psykoottiset oireet vaikuttavat negatiivisesti vaikeuttaen keskittymistä ja tarkkaavaisuutta sekä kuluttavat energiaa oireiden hallintaan. (Ojanen 2001, 198; Lintunen ym. 63.)

Mielenterveyspotilailla käytössä oleva lääkitys aiheuttaa lähes aina jonkinlaisia sivuvaikutuksia. Potilaalla voi lääkityksen sivuvaikutuksena olla kiihtyneisyyttä, kato-toniaa, lihaskouristuksia, vapinaa, levottomuutta, kielen ja pään tahdottomia liikkeitä. Lisäksi sivuvaikutuksena voi olla ihon ärtyvyyttä, herkkyyttä valolle, näön hämärtymistä, väsymystä, painon kohoamista ja kehonkuvan häiriötä sekä lepo- ja liike-pulssin nousemista. Kaikki nämä vaikuttavat negatiivisesti liikuntasuorituksiin. (Ojanen 1999, 29; Ojanen 2001, 199; Lintunen ym. 64.)

Elämäkokemuksen synnyttämä epäonnistumisen pelko voi aiheuttaa ahdistusta. Ahdistus voi olla niin kovaa, että se estää osallistumisen epäonnistumisen pelon vuoksi. Huono kunto ja ylipaino nostavat kynnyksen osallistumaan sekä suoriutumaan, jos liikunta vaatii liikaa ketteryttä tai kaa juoksemista. Usein mielenterveysongelmiin sairastumista seuraa, että liikuntaa jää vähemmälle tai kokonaan taka-alalle. Puutteet liikuntataidoissa ovat näin huomattavasti yleisempiä. Aineellinen niukkuus liittyy liikuntaan meneviin kuluihin välineiden, varusteiden ja liikuntavuoromaksujen muodossa ja voi näin olennaisesti vaikeuttaa liikuntalajeihin osallistumista. Monilla mielenterveyspotilailla on ongelmia sosiaalisella alueella ja monet liikuntamuodot ovat luonteeltaan sosiaalisia, joten on selvää, että niitä vältellään. Pelätään myös uuteen ryhmään menoa, koska ajatellaan, kuinka muut tulevat suhtautumaan. Liikunta edellyttää osallistujalta omakohtaista motivaatiota. Mielenterveyspotilailla on vaikeuksia tehdä aloitteita ja etenkin uusia asioita oma-aloitteisesti. Keskeisempiä ongelmia ovat kuitenkin mielialan vaihtelut, jotka liittyvät psyykkisiin ongelmiin. Liikuntaa voidaan harrastaa silloin kun mieliala on korkealla, mutta kun mieliala on maassa, liikunta jää helposti pois. Etenkin masennus vähentää kaikenlaista toimintaa ja aktiivisuutta sekä tällöin myös oma-aloitteisuus katoaa tyystin. (Ojanen 2001, 199.)

4.2.4 Mielenterveyskuntoutujan motivointi liikuntaan

Yleisesti ottaen nuorten motiivit liikunnan harrastamiseen ovat liikunnasta saatu hyvä olo, kaverit ja mielekäs tekeminen. Hyvän liikuntaharrastuksen ominaisuuksiksi nuoret kertovat tavallisimmin liikunnasta nauttimisen ja hauskuuden. Nuorten ja lasten harrastamisen motiiveissa korostuvat sisäiset motiivitarpeet, kun taas aikuisilla korostuvat ulkoiset motiivitarpeet. Nuorten kohdalla sisäisiä motiivitarpeita ovat sosiaalinen yhteenkuuluvuus, koettu fyysinen pätevyys sekä autonomia. Liikunnan harrastamisen lopettamisen syiksi paljastuvat tärkeimpänä liiallinen kilpailullisuus, menestymisodotukset, hauskuuden ja ilon puuttuminen. (Liukkonen 2006, 46.)

Ojanen (2001, 199) esittää teoksessaan kuusi kuntoutuksen keinoa, joita voidaan käyttää liikkeelle saamisessa, nk. sosiaalisen vaikuttamisen keinoa; pakko, uhkaus, tarjous, ohjaus, vetoomus ja arvostus.

Joitakin asioita elämässä on vain pakko tehdä, niin myös kuntoutujalle pakkoa voi käyttää siinä mielessä, että oletetaan hänen ilman muuta osallistuvan kun liikunnan mahdollisuus on tarjolla, eikä poisjäännin mahdollisuutta anneta. Näin saadaan aluksi kuntoutuja osallistumaan liikuntaan. Uhkaus voi toimia pakottamisen yhteydessä. (Ojanen 2001, 200.) Kuntoutujalle voi osallistumisen päätteeksi tarjota jotain, hänen mieltymykset huomioon ottaen. Tarjottavassa tulisi huomioida, ettei se olisi mielellään ravintoon liittyviä nautintoja. Näin voidaan liikkumiseen osallistumisessa päästä alkuun. Ohjausta tarvitaan jatkuvasti, se liittyy sekä itse urheiluasuorituksiin, että terveysvaikutuksiin. Kun kuntoutujan omakohtainen vastuu lisääntyy, voidaan käyttää vetoomusta. Voidaan vedota, että nuori on osallistunut jo usean viikon säännöllisesti, ettei hän voi nyt jäädä pois ryhmän toiminnankin kannalta. Arvostus kulkee mukana koko prosessin ajan, alusta saakka. Arvostuksesta tulee pääasiallinen vaikutuskeino silloin, kun liikunnasta on tullut kuntoutujalle omaehtoista. (Ojanen 2001, 200.)

Peruslainalaisuudet sosiaalisessa vaikuttamisessa ovat hyvin yksinkertaisia. Vaikuttamisen keinoihin pätee ns. yhteensopivuuslaki, jossa keinoihin liittyy automaattisia reaktioita. Pakosta → totteleminen, uhkauksesta → alistuminen, tarjouksesta → hyväksyminen, ohjauksesta → vastaanottaminen, vetoomuksesta → sitoutuminen sekä arvostuksesta → vastuun ottaminen. Lisäksi pätee hitauden laki, joka tarkoittaa, että totutuista keinoista ja reaktioista on liikutettavien ja liikuttajan vaikea päästä irti. Kolmanneksi vallitsee motivaation ja keinojen ristiriidan laki. Tämä tarkoittaa sitä, että keino herättää vasta-reaktion, jos se ei vastaa liikkujan motivaatiota. Jos kuntoutuja ei ole koskaan harrastanut liikuntaa taikka liikkunut omaehtoisesti, on turhaa vedota vastuuseen tai kannustaa terapeuttisesti. (Ojanen 2001, 200.)

Mertanen (2005, 20) esittää työssään, kuinka liikuntaan motivoinnissa voidaan käyttää useita erilaisia motivaatiolähteitä. Tällaisia ovat esim. sosiaaliset kontaktit, kunnon kohentuminen, taitojen ja tulosten osoittaminen, selkeä tavoitteellisuus, vaihtelu ja irrottautuminen totutuista kuvioista sekä liikuntaan liittyvän filosofian tiedosta-

minen. Hyvin yksipuolinen motiivilähtöinen liikunta voi loppua huomattavasti helpommin. On myös muistettava, että samat motivoinnin keinot eivät aina sovellu kaikille.

Mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat ohjausta liikunnan aloittamiseen ja harrastamiseen. Liikunnan harrastamista voidaan tukea kannustamalla, muistuttamalla, lähtemällä yhdessä liikkumaan ja avustamalla liikunnan aikataulujen suunnittelussa sekä poistamalla harrastamisen esteitä. On kuitenkin muistettava, että jossain vaiheessa liikunnan harrastamista myös omaehtoisuuden on tultava mukaan. (Harju ym. 2009, 20; Liukkonen 2006, 47.)

4.3 Liikunnan vaikutukset nuoren kehitykselle

”Liikunta on tärkeä elämää rikastuttavien elämysten ja kokemusten lähde” (Miettinen 2000).

Nuoret saavat liikunnasta elämyksiä ja kokemuksia ja liikunnan avulla on myös mahdollista saada kokemuksia omasta kehosta ja sen toiminnoista. Liikuntaelämyksillä on nuorelle pysyviä vaikutuksia mm. minäkäsityksen, motivaation, elämäntavan ja oppimisen kannalta. Liikunnasta koetut elämykset voidaan jakaa sekä pätevyyselämyksiin että emotionaalisiin elämyksiin. Pätevyyselämykset liittyvät osamiseen ja oppimiseen, joissa yksilö voi kokea toimintaan, toiseen yksilöön tai ympäristöön liittyvän haasteen, mutta on tärkeää, että haasteet ovat tasapainossa yksilön kykyihin ja koettuun pätevyYTEEN. Emotionaalisten elämysten lähteitä ovat toimintaan liittyvä arvaamattomuus ja jännitys, vuorovaikutustilanteisiin liittyvä sosiaalinen kokemus, kehossa koettu virkistys, hyvinolontunne sekä esteettisyys. Ympäristötekijöistä luonto on tärkeä elämysten lähde eritoten nuorten keskuudessa. (Miettinen 2000, 58-59.)

Liikunnan avulla voi kokea sosiaalisia elämyksiä ja tällaisia voivat olla mm. toisen auttaminen, avun saaminen, mahdollisuus luottaa toisiinsa sekä tunne, että toiset luottavat minuun. Liikunnan vaikutukset sosiaalisuuden kehittymiseen riippuvat siitä,

millaisia sosiaalisia tilanteita liikunnassa on ja millaisia odotuksia yksilöön kohdistuu. Näin liikunta onkin enemmän todettu sosialisointivälineeksi ja ympäristöksi. Edellytys sosiaalisten taitojen oppimiselle ja kehittymiselle on, että joutuu työskentelemään toisten ihmisten kanssa. Tärkeää on myös se, että oppii toimimaan erilaisten ihmisten kanssa, ei vain parhaan ystävän kanssa. (Miettinen 2000, 58-63.)

Liikuntaa ja kilpailua on pidetty hyvänä ympäristönä moraalisen ajattelun kehittymiselle. Moraali käsittää sen, mikä on oikein tai väärin. Liikunnan yhteydessä kysymys oikeasta ja väärästä koskee useimmiten toisia ihmisiä. Kun nuoren moraalin kehittämistä edistetään, tulee ottaa huomioon neljä eri seikkaa: moraalisen ongelman havaitseminen ja tunnistaminen, pohdiskelu ja arviointi. (Miettinen 2000, 59.)

4.4 Ryhmäliikunta

”Ryhmään kuuluessaan ihminen voi kokea olevansa arvostettu ja hyväksytty, osallistuva ryhmän jäsen” (Meronen 2008, 9)

Ryhmäliikunnan fyysistä rasitusta suurempi merkitys on vuorovaikutuksella, ohjaustavalla, työmenetelmillä sekä tapaamisen säännöllisyydellä. Sosiaalinen vuorovaikutus korostuu ryhmäliikunnassa, se tarjoaa mahdollisuuden harjoittaa ja kehittää vuorovaikutustaitoja sekä saada palautetta omasta toiminnastaan. Palaute on tärkeää, koska sen avulla voi oppia itsestä ja näin kehittää omaa toimintaansa. Ryhmä antaa myös oivan mahdollisuuden ottaa mallia ryhmän ohjaajalta ja muilta ryhmän jäseniltä. Lisäksi se tarjoaa mahdollisuuden peilata itseämme ja toimintaamme muhin ja rikastuttaa näin käsitystä itsestä. Liikuntaryhmässä vuorovaikutus on usein luonnollista ja helpompaa liikunnan lomassa. (Häkkinen 2011, 51-55; Meronen 2008, 9.)

Harju & Malmberg (2009, 21) kiteyttää, että liikuntaryhmän olennainen tavoite kuntoutumista ajatellen on virkistys- tai terveystavoitteinen. Jokaiselle ryhmän osallistujalle tulisi olla riittävästi haasteita ja jokaiselle tulisi tarjota riittävästi elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia, iloa sekä virkistystä. Liikuntaryhmässä tulisi tuntua mu-

kavalta ja mielekkäältä. Ohjaajien tulisi kerätä tietoa osallistujien terveydentilasta, liikkumiskokemuksista ja omiin tavoitteisiin liittyviä taustatietoja ennen liikuntaryhmän aloittamista. Näin ohjaajien on helpompi vastata ryhmän tarpeisiin ja odotuksiin.

Nordling (2006, 155-117) tiivistää mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeessa onnistuneen liikuntaryhmän elementeiksi: tutut ja helposti harrastettavat liikuntalajit, ryhmäytymisen sekä aikaisemmin lapsuudessa koetut positiiviset kokemukset liikunnasta. Lisäksi Nordling on koonnut liikuntaryhmän ohjaajien tekemiä havaintoja, jotka lisäisivät ryhmän vetovoimaa kehittämishankkeen aikana. Näitä olivat mm. kuntoutujien omien mieltymysten huomiointi lajivalinnoissa. Ryhmän ohjelmassa tulisi olla joustovaraa ja sopiva rasittavuustaso. Lisäksi ohjaajat eivät saa korostaa ryhmässä omaa erityisasemaansa tai tehostaa omaa rooliaan. Tärkeäksi motivoivaksi tekijäksi koettiin ohjaajien antama esimerkki. Myös tiedottamisen tärkeys korostui ennen ryhmän aloittamista. Ongelmallisimmaksi ohjaajat kokivat motivoinnin ja ryhmään mukaan osallistumisen.

4.5 Toiminnallisen liikuntaryhmän suunnittelu ja ohjaaminen

Toiminnallisen liikuntaryhmän suunnittelu vaatii huolellista työtä. Mitä paremmin ryhmän toiminta on suunniteltu, sen johdonmukaisemmin ja tehokkaammin ohjaajat voivat toimia. Huolellinen suunnittelu lisää myös kaikkien ryhmäläisten turvallisuutta. Alkusuunnitteluun kuuluu ryhmän aloittamiseen, toteuttamiseen ja arviointiin liittyvät asiat ja tällaisia ovat mm. toimintasuunnitelma ryhmätilanteelle, ajoitus, ryhmän koko, ajankäyttö, tilat ja materiaali, toteutus, arviointi, reflektointikysymykset sekä palautteen kerääminen ja hyödyntäminen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 118-121; Lintunen ym. 74.)

Ryhmän tavoitteet ja tarkoitus

Toimintasuunnitelmassa tulee selvittää toiminnan ja ohjauksen tarkoitus ja tavoitteet. Tavoite on päämäärä, johon ohjauksella tietoisesti pyritään. Tavoitteet motivoi-

vat saavuttamaan päämäärän. Selkeät tavoitteet luovat perustan sisällölle, menetelmien, materiaalien ja arviointikeinojen valinnalle. Alkutavoitteet tulisi asettaa tarpeeksi matalalle, jotta mahdollisimman moni kokisi onnistumisia. Tehtäviä tulisi tarpeen mukaan helpottaa ja sisältöä voi sopivasti vaihdella menetelmiä muuttaen. (Lintunen ym. 75.)

Mielenterveyskuntoutujien tavoitteet liikunnassa jaetaan kognitiivisiin, psykomotorisiin ja sosiaalis-affektiivisiin tavoitteisiin. Kognitiiviset eli tiedolliset tavoitteet liittyvät tietoihin oman elimistön toiminnasta, terveydestä ja liikuntamuodoista. Psykomotoriset eli toiminnalliset tavoitteet liittyvät liikuntataitoihin ja oman kehon hallintaan. Psykomotorisilla tavoitteilla pyritään siihen, että ryhmäläinen ylläpitää ja parantaa fyysistä toimintakykyään ja terveyttä. Sosiaalisaffektiiviset tavoitteet liittyvät yhteistoimintaan, itsensä hyväksymiseen ja positiiviseen asenteeseen liikuntaa kohtaan. Sosiaalis-affektiivisinä tavoitteina nähdään ilon, mielihyvän ja tasa-arvoisuuden kokeminen, turvallisuuden tunne, rentouden edistäminen sekä jännityksen laukaiseminen. (Lintunen ym. 75-76.)

Toteutuksessa mietitään, kuinka tavoitteet tullaan toteuttamaan eri toimintojen avulla, eikä yhdelle harjoitteelle tulen asettaa liian montaa tavoitetta. Tavoitteissa tulisi tähdätä tehtäväkohtaisiin tavoitteisiin ja nähdä koko toiminnassa laajempi tavoitekokonaisuus. (Lintunen ym. 76.)

Ryhmän koko, ajankäyttö, tilat ja materiaali

Ryhmäkoko tulisi olla neljästä kymmeneen osallistujaa. Kokoon vaikuttavat tavoitteet, osallistujien keskittymiskyky ja ohjaajien ohjaustaidot. Ryhmään kuuluva aika tulee suunnitella ja sopia etukäteen ja ajankäytöstä tulee pitää kiinni. Yleisesti ryhmätaaminen tulisi kestää ½-1 tuntia ja ajoitusta suunniteltaessa tulisi huomioida osallistujien muu toiminta sekä se, kuinka paljon ryhmätoiminta vie energiaa niin osallistujilta kuin ohjaajilta. Tilojen ja materiaalien saralta tulisi tarkistaa käytettävät tilat ja huomioida tilassa olo vuoro- vaikutusta edistävään muotoon, taikka muutoin ryhmän toimintaan sopivaksi. Käytettävän materiaalin varaus tulee huolehtia ja käy-

tettävien laitteiden toimivuus on testata ennakkoon. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 118-121.

Ryhmän toteutus

Ryhmätilanne toteutus tulisi valmistella erikseen. Aihe ja aiheet tulisi suunnitella hyvin sekä varautua vaihtoehtoiseen suunnitelmaan, jos alkuperäinen osoittautuu sopimattomaksi. Ryhmän aloitus ja lopetus tulee suunnitella etukäteen. Suunnittelussa olisi hyvä miettiä ryhmässä ennakoitavia tilanteita ja niille ratkaisuvaihtoehtoja sekä miettiä motivointi- ja kannustuskeinoja. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 118-121.)

Ryhmän alkaessa ryhmästä on hyvä tiedottaa etukäteen. Ilmoituksen voi tehdä seinälle ja ilmoittaa siitä yhteisökokouksessa. Ilmoituksessa tulee käydä selville kenelle ryhmä on tarkoitettu, ryhmän tavoite, käytettävät menetelmät, ajankohta sekä ilmoittaa onko ryhmä avoin tai suljettu. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 118.)

Ryhmän alussa ohjaajien tulee huolehtia esittäytymisestä. Muiden ryhmäläisten esittäytyminen tulee myös huomioida siinä tapauksessa, jos osallistujat ovat vieraita toisilleen. Ohjaajien tulisi asettaa rajat ja säännöt yhdessä osallistujien kanssa, mm. tupakoinnista ja myöhästymisistä. Ryhmän sisältöön tulisi mahdollisuuksien mukaan ottaa toteutettavaksi ryhmän sisältä tulleita ajatuksia, ideoita ja toiveita. Aina ei ole kuitenkaan mahdollista tehdä sellaista, joka miellyttäisi kaikkia. Ohjaajan tulisi toimia aina innostuneesti, koska ohjaajan oma innostuminen heijastuu koko ryhmään. Ohjaajan tulisi toimia kannustavasti ja huomioida pienet yrittämiset. Ujoimpia ja vetäytyviä tulisi rohkaista mukaan, sekä jakaa puheenvuoroa myös heille. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 118.)

Palautteen kerääminen ja ryhmän arviointi

Ajankulku ja toimintasuunnitelma tulisi pitää mielessä koko ryhmän ajan ja lopuksi ryhmä on hyvä koota yhteen. Yhteen kokoontumisessa on hyvä käydä läpi seuraavan kerran asiat ja kerätä osallistujilta palaute. Palautteen saaminen on tärkeää, niin jokaiselta ryhmään osallistuneelta kuin pariohjaajalta. Palautetta voi kerätä jo-

kaisen ryhmäkokoon tumisen jälkeen taikka kerran projektin lopussa suullisena tai nimettömänä kirjallisessa muodossa. Ohjaajien tulisi pystyä ottamaan palaute vastaan ja käsitellä se rakentavassa hengessä. Palautteessa esiin nousseet asiat tulisi ottaa huomioon seuraavaa ryhmää suunniteltaessa. Ohjaajien tulisi arvioida jokaisen ryhmäkerran jälkeen ryhmän kulkua ja sitä, mitä ryhmässä on tapahtunut. Ohjaajien tulisi pohtia myös omaa toimintaansa. Arvioinnissa apuna voi käyttää reflektointi- kysymyksiä: Millainen ilmapiiri oli ja miten ryhmädynamiikka toimii? Mitkä asiat eivät toimi ja mitä asioita on syytä työstää edelleen? Mitkä asiat toimivat ja miten niistä voidaan edetä? Mitä muutoksia ohjaajuus edellyttää?” (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 118-121.)

5 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin päätavoitteena oli saada nuorille mielenterveyskuntoutujille positiivinen kokemus liikunnasta. Tarkoituksena oli järjestää nuorille liikuntaryhmiä, jotka sisälsivät matalan kynnyksen liikuntaa suunnitellusti.

Liikuntaryhmien tavoitteena oli, että nuoret kokisivat ryhmäliikunnan kautta onnistumisen ja selviytymisen kokemuksia liikunnasta ja yhdessäolosta. Tarkoituksena oli tarjota elämyksiä, joissa on mahdollisuus irtautua hetkeksi arjen rutiineista ympäristön muutoksen kautta ja suunnata nuorille toimintaa kohti autonomiaa.

Tavoitteena oli antaa asumisyksikön hoitajille lisää tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveyskuntoutuksessa ja herättää henkilökunnan mielenkiintoa järjestää liikunnallista toimintaa. Projektityöntekijöiden omina tavoitteina oli ohjaustaidoissa kehittyminen ja tarkoitus tuottaa opinnäytetyöstä tuotos työvälineeksi työelämään ja työyhteisölle.

6 PROJEKTISUUNNITTELU

6.1 Projektin suunnittelun eteneminen

Toinen meistä projektityöntekijöistä oli jo yöharjoittelunsa aikana pitänyt asumisyksikössä nuorille pienimuotoisempia liikuntaryhmiä, josta idea opinnäytetyöllekin osittain sai alkunsa. Opinnäytetyöskentelyn alkaessa syntyi myös ajatus, että työn voisi tehdä yhdessä, jottei siitä tule liian vaativa yhdelle opiskelijalle toteutettavaksi. Luvan parityönä tehtävälle opinnäytetyölle saimme koulutusjohtajalta ja lupa opinnäytetyön tekemiselle haettiin sairaanhoitopiiriltä (Liite 1). Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin jo varhain keväällä 2011 ja jo ennen opinnäytetyön ohjaukseen menoa olimme suunnitelleet liikuntaryhmien sisältöä, työnjakoa ja toteutusta. Kuitenkin vasta opinnäytetyön ohjauksessa saimme selkeät raamit sille, miten projektimainen työ olisi hyvä toteuttaa.

Kävimme ensimmäisessä ohjauksessa 14.4, jolloin päätimme, että työssä tulisi olemaan 6-8 liikuntaryhmäkertaa. Lisäksi kävimme lävitse, mitä teoriaa työn olisi hyvä sisältää. Asumisyksikössä kävimme keskustelemassa liikuntaryhmistä, niiden sisällöstä, osallistujista, sekä aikataulutuksesta ja päädyimme pitämään ryhmät joka toinen viikonloppu aina silloin, kun nuoret olivat paikalla asumisyksikössä.

Pidimme useita palavereita yhdessä, joissa pohdittiin mitä ryhmät tarkalleen ottaen sisältäisi ja missä aikataulussa projekti toteutettaisiin. Päädyttiin järjestämään alkusyksyn ulkoliikuntakerrat ja alkutalveen sijoitettiin sisäliikuntakerrat, koska alkusyksyn ilmat sopivat paremmin ulkona järjestettävään aktiviteettiin. Ensin suunnittelimme yleisen aikataulun siitä, mitä missäkin ryhmässä ajattelimme tehdä. Lisäksi laadimme tarkemmat suunnitelmat ryhmien toteuttamisesta aina ennen jokaista ryhmäkertaa (Liitteet 2-8). Ryhmiä päätettiin syksyn aikana järjestää yhteensä seitsemän. Osallistujille, asumis- ja päiväyksikön henkilökunnalle teimme esitteen (Liite 9), josta kävi ilmi liikuntaryhmien ajankohdat, sisällöt, opinnäytetyön

tarkoitus sekä projektityöntekijöiden yhteystiedot. Kävimme vielä 2.9 keskustelussa Hansakadun päiväyksikössä nuorien osallistumisesta ja tarkentamassa opinnäytetyön toteutusta. Päiväyksiköstä tuli tällöin pyyntö, että selvittäisimme myös nuorten mielenkiinnon ryhmäliikuntaa kohtaan.

Mietimme pitkään, miten olisi mahdollista saada nuorilta luotettavimmin palautetta liikunnan vaikuttavuudesta ja ryhmäliikunnan mielekkyydestä. Suullinen ilmaisu saattaisi olla osalle nuorista erittäin hankalaa, erityisesti muiden osallistujien läsnä ollessa. Päädyimme tekemään kasvokuvista kyselylomakkeen, jonka nuoret täyttivät ennen (liite 10) ja jälkeen (liite 11) liikuntaryhmien. Kasvokuvista tehty kyselykaavake oli yksinkertainen, helposti täytettävä eikä vaatinut liikaa aikaa. Ajattelimme, ettei kyselykaavakeaiheuttanut myöskään ylimääräistä jännitystä nuorille palautetta kerätettäessä. Kyselykaavakkeeseen yhdistettiin myös toivottu kysymys ryhmäliikunnan mielekkyydestä. Kaavakkeeseen jätettiin kohta vapaalle kirjoitukselle, lähinnä vapaamuotoista palautetta varten. Asumisyksikön ohjaajille tehtiin kaavake (liite 12), johon toivottiin palautetta liikuntaryhmien onnistumisesta, projektityöntekijöiden panoksesta, sekä palautetta liikunnan vaikuttavuudesta nuoriin.

Kesän aikana kävimme lävitse tarkemmin lähteitä, joita opinnäytetyössä oli tarkoitus käyttää, perehdyimme kirjallisuuteen ja suunnittelimme teoriaosuuden kirjoittamista, joka jaettiin puoliksi projektityöntekijöiden kesken. Työnjaoksi sovittiin, että toinen projektityöntekijöistä hoiti pääasiallisen yhteydenpidon asumisyksikköön ja sairaanhoitopiiriin. Toinen meistä projektityöntekijöistä taas piti yhteyttä opettajaan ja oli vastuussa varasuunnitelmien järjestämisestä. Päädyimme myös laatimaan kaikkiin liikuntaryhmiin yhteisen suunnitelman ja tavoitteet sen lisäksi, että teimme yksityiskohtaisen suunnitelma jokaisesta liikuntakerrasta erikseen.

6.2 Liikuntaryhmien yhteiset suunnitelmat

Asumisyksikössä kävimme etukäteen kertomassa opinnäytetyöstä nuorille kuntoutujille sekä hoitajille. Veimme esitteen, jossa kerrottiin miten liikuntaryhmiä oltiin

aikeissa toteuttaa ja minkälaisella aikataululla. Esitteessä oli myös projektityöntekijöiden omat esittelyt, jotta nuoret ja hoitajat saivat pienen käsityksen siitä, keitä projektityöntekijät olivat. Kerroimme, että tarkoituksena oli tarjota matalan kynnyksen liikuntaa kaikille halukkaille nuorille kuntoutujille. Keskusteltiin myös siitä, että liikuntaryhmiin osallistuminen olisi osa jokaisen nuoren kuntoutumisprosessia.

Jokaista liikuntaryhmää varten tehtiin erillinen suunnitelma ajankäytöstä, materiaali-hankinnoista ja – tarpeista sekä ryhmän kulusta. Lisäksi ulkoliikuntaryhmiä varten laadittiin varasuunnitelma säiden varalta (Liite 13). Kaikkien ryhmien yhteiseksi suunnitelmaksi laadittiin tavoitteet ja tarkoitukset, jotka koskevat jokaista liikuntaryhmäkertaa.

Ryhmään osallistuvien tausta

Liikuntaryhmään osallistuneet nuoret olivat pääasiassa Hansakadun asumisyksikön mielenterveyskuntoutujia ja iältään 13-18-vuotiaita, mutta koska asumisyksikössä oli oletettua vähemmän nuoria kuntoutujia sillä hetkellä, otettiin liikuntaryhmään myös päiväyksikön nuoria. Ryhmäkoko pidettiin korkeintaan kymmenessä nuoressa silloin, kun projektityöntekijät olivat kahdestaan ohjaajina. Sovimme, että asumisyksikön tai päiväyksikön hoitajat osallistuisivat ryhmään tarvittaessa silloin, jos ryhmäkoko on suuri. Jokaisen ryhmäviikon alussa saimme tietää liikuntaryhmiin osallistujat samalla, kun kävimme asumisyksikössä sopimassa tarvittavista materiaalista tarpeista sekä toimittamassa tiedotteen tulevasta liikuntaryhmästä.

Palaute liikuntaryhmien onnistumisesta

Ryhmää varten teimme osallistujille kyselykaavakkeet, jotka he täyttivät ennen ja jälkeen liikuntaryhmän. Kaavakkeissa oli kysymykset, koskien liikuntaryhmää ja mielialaa sekä vireystilaa. Kysymyksiin vastattiin ympyröimällä sen hetkistä tunnetilaan kuvaava kasvokuva ja lopuksi oli mahdollisuus antaa vapaamuotoista palautetta liikuntaryhmästä. Kaavakkeet täytettiin nimettömästi ja kaavakkeiden avulla peilattiin liikuntaryhmän tunnelmaa vastauksiin sekä liikuntaryhmän vaikuttavuutta nuoriin. Tähän opinnäytetyöraporttiin koottiin kasvokuvista yhteenveto. Asumisyksikön hoitajille sekä mukana olleille hoitajille annoimme täytettäväksi vapaamuoto-

toisen kaavakkeen kunkin ryhmäkerran jälkeen, johon toivottiin hoitajilta rehellistä palautetta ja kehittämistarpeita tai –ideoita liikuntaryhmää ja projektityöntekijöiden toimintaa koskien. Lisäksi toivottiin, että hoitajat laittaisivat ylös sitä, miten ilta on sujunut asumisyksikössä liikuntaryhmän jälkeen, niin positiiviset kuin negatiivisetkin asiat huomioiden.

Liikuntaryhmien toteuttaminen

Laadimme aikataulun, josta kävi ilmi suunniteltujen liikuntaryhmien toteutuspäivät, kellonajat, jona ryhmä alkaa ja loppuu sekä kunkin liikuntaryhmän aihe. Jokainen ryhmä suunniteltiin aina erikseen ja suunnitelmista vietiin tieto asumisyksiköön ryhmän aiheesta riippuen joko kirjallisesti (Liitteet 14, 15 ja 16) tai suullisesti. Liikuntaryhmä toteutettiin joka toinen viikonloppu pääasiassa lauantaisin, lukuun ottamatta yhtä sunnuntaipäivää. Ajankohdaksi oli valittu viikonloppu siksi, että nuoret eivät olleet tällöin koulussa. Koulupäivän jälkeen nuoret olivat usein väsyneitä ja heillä oli myös yksikön muuta ohjelmaa. Päiväyksikön nuorten koulu kesti klo: 16 asti eri paikkakunnilla, joten liikunta-ryhmän aloitus olisi mennyt liian myöhäiseksi arkisin. Nuorilla oli myös viikonloppuisin lupa nukkua pidempään, joten oletuksena oli, että he olisivat viikonloppuisin virkeämpiä, kuin viikolla. Tarkoituksena oli myös näyttää nuorille kuntoutujille esimerkkiä siitä, että vapaa-aikaa voi käyttää myös liikunnan harrastamiseen. Alkamisajankohta ryhmällä oli aina sama, klo13. Päätymis-aika vaihteli liikuntaryhmän aiheen mukaan.

Lähtö jokaiseen ryhmään suunniteltiin tapahtuvaksi aina asumisyksiköstä ja jos sieltä liikuttiin johonkin muualle pitämään ryhmää, kuljettiin joko kävellen tai projektityöntekijöiden autoilla. Nuoria ohjeistettiin pukeutumaan jokaiseen liikuntaryhmään aiheen mukaisesti sääolot huomioiden. Projektityöntekijät näyttivät pukeutumisessa esimerkkiä nuorille pukeutuessamme liikunnan aiheen ja sään mukaisesti. Näin suunniteltiin toimittavan siksi, että liikunnan harrastaminen on huomattavasti mielekkäämpää oikeilla varusteilla harrastettuna.

Sovimme, että jokaisen liikuntaryhmän alkaessa ryhmä kokoontui yhteen, jossa ker tasimme säännöt. Yleisiin sääntöihin sisältyi se, ettei tupakointi ollut sallittua kuin taukopaikalla ja mieluummin ei ollenkaan. Emme halunneet aiheuttaa turhaa ahdis-

tusta nuorille tupakoinnin kokonaan kieltämisellä, mutta ohjasimme tietysti täysin tupakoimattomuuden suuntaan. Lisäksi jokaiseen liikuntaryhmään liittyi aina sisälön mukaisesti tiettyjä sääntöjä, joita käsiteltiin yhteisesti ryhmän alussa. Ensimmäiset kyselykaavakkeet annettiin täytettäväksi nuorille tässä vaiheessa. Ryhmän alkaessa kävimme lisäksi läpi päivän ohjelmaa, mitä tuli tapahtumaan ja mikä oli suunniteltu paluu ajankohta. Ryhmän lopuksi pyrittiin kokoamaan ryhmä yhteen ja käymään vapaamuotoinen keskustelu ryhmään onnistumisesta, nuorten kokemuksista ja mielialoista. Tässä vaiheessa viimeistään annoimme myös nuorille positiivista palautetta ryhmään osallistumisesta ja heidän toiminnastaan. Koimme, että ryhmäkokoontumiset alussa ja lopussa olivat tärkeitä hetkiä, jotka toivat yhteishengen tunnetta sekä selkeän aloituksen ja lopetuksen liikuntaryhmälle. Kokoontuminen etenkin ryhmän lopussa muodostui erityisen tärkeäksi positiivisen palautteen annolle sekä suullisen palautteen keräämiselle.

Tilat ja materiaali

Käytössämme oli lastenpsykiatrian liikuntasali, joka oli erikseen varattavissa Satakunnan keskussairaalan tiloista. Tätä liikuntasalia käytettiin hyödyksi säävaraus-ten suhteen. Lisäksi suunniteltiin myös kahteen liikuntaryhmään varsinaiseksi ohjelmaksi liikuntasalitoimintaa. Salissa oli käytettävissä joitakin liikuntatarvikkeita, mutta esimerkiksi sählytarvikkeet saatiin asumisyksiköstä lainaan. Liikuntasaliin oli lyhyt matka kävellä. Välimatkojen kulkemiset suunniteltiin erikseen, riippuen kuljettavasta tavaramäärästä joko projektityöntekijöiden autolla tai kävellen.

Asumisyksikön kanssa sovimme siitä, että heidän kauttaan järjestyi tarvittavat eväät retkille sekä polkupyörät. Heiltä saatiin myös rahoitus siihen, että pääsimme käymään uimahallissa. Lisäksi käytimme myös hyödyksi keskussairaalan kuntosalia yhtenä liikuntaryhmäkertana. Kulkemiset autoilla tapahtui projektityöntekijöiden autoilla omilla kustannuksilla. Harjavallan sairaalan liikuntayksikön kanssa oltiin sovittu, että saimme tarvittaessa liikuntavarusteita lainaan, mm. sadevarusteita ja kumisaappaita.

Ryhmien suunnittelu ja roolijako ohjaajien kesken

Jokainen liikuntaryhmä suunniteltiin siten, että huonokuntoisimmat ja hyväkuntoisimmat nuoret eivät olleet riippuvaisia toistensa suorituksesta. Tällä pyrimme siihen, että jokaisen nuoren oli mahdollista saada liikunnasta irti oman tasoisensa hyöty ja hyvinolontunne. Pyrkimyksenä oli, että paremman fyysisen kunnon omaavat saivat riittävän liikuntasuorituksen, eikä huonomman kunnon omaavat joutuneet vastavasti tekemään ylisuorituksia. Suunnittelimme ryhmät siten, että luontopoluilla ja pyöräillessä pystyttiin kulkemaan kahta eri vauhtia. Liikuntasalissa koripallon ja käsipallon pelaaminen mahdollistivat jokaiselle liikkumisen omaan tahtiin yksilöllisesti. Uimassa ja kuntosalilla jokainen nuori sai tehdä oman kuntonsa mukaan sitä, mikä tuntui parhaimmalta. Projektityöntekijöiden roolijaosta sovittiin huolellisesti jo liikuntaryhmien suunnitteluvaiheessa. Varauduimme siihen, että tarvittaessa jouduttiin muuttamaan roolijakoa ryhmän tarpeen mukaan. Jokainen ryhmä suunniteltiin etukäteen huolellisesti ja teimme siitä kirjallisen raportin. Työtehtäviä vaihdeltiin projektityöntekijöiden kesken eri suunnitelmissa, mutta näistä sovimme aina erikseen.

Jokaisen liikuntaryhmän jälkeen pidettiin välittömästi reflektointikeskustelu projektityöntekijöiden kesken, jossa kävimme lävitse ryhmän onnistumista. Näissä keskusteluissa pohdittiin myös tavoitteiden toteutumista liikuntaryhmäkerrassa. Raportin kirjoitimme jokaisesta toteutuneesta liikuntaryhmästä sivulla 31 mainittujen reflektointikysymysten perusteella. Projektityöntekijöinä annoimme ryhmän ohjaajina toisillemme rehellistä palautetta ja kävimme myös lävitse omia tuntemuksia. Silloin, kun projektityöntekijät kulkivat eri ryhmissä liikuntaryhmän aikana, oli tärkeää saada jaettua toiselle tietoa siitä, miten ryhmät olivat sujuneet.

7 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS

7.1 Ohjaajien raportit ryhmistä reflektointikysymysten avulla

Enäjärven luontopolku

Ryhmään osallistui meidän kahden projektityöntekijän lisäksi yksi hoitaja nuorten yksiköstä, sekä neljä nuorta. Lähtö luontopolulle sujui joustavasti ja mutkitta. Kaikki nuoret kokoontuivat suunnitellusti asumisyksikköön, jossa esittelimme itsemme ja lisäksi nuoret kertoivat oman nimensä muille. Kerroimme alustavasti ryhmän kulusta jo asumisyksikössä, jotta oltaisiin saatu nuorten jännitystä purettua. Projektityöntekijöiden autoilla siirryimme Enäjärven luontopolulle ja luontopolun alussa kerrattiin säännöt, liittyen tupakanpolton ja kulkemiseen polulla, lisäksi kävimme vielä ryhmän kulkua, sekä reittiä lävitse. Liikuimme luontopolulla kahta eri vauhtia siten, että toinen projektityöntekijä kulki ryhmän alussa ja toinen viimeisenä. Reitillä juteltiin luonnosta ja huumori lensi. Söimme metsäpolun varrella puolukoita ja ketunleipiä. Sosiaalisia tilanteita pelkäävä nuori kulki taka-alalla ja piti koko ajan oman etäisyyden toisiin. Lintutornissa evästuolla hän oli takimmaisessa nurkassa, mutta hänen vierelleen tuli toinen nuori istumaan, eikä sosiaalisia tilanteita pelkäävä nuori silti lähtenyt penkiltä pois. Hän olisi varmasti ollut koko ryhmän ajan ihan hiljaa, joten häntä huomioitiin esittämällä kysymyksiä ja ottamalla näin mukaan keskusteluun. Pyrimme huomioimaan kaikki nuoret tasapuolisesti, mutta kunnioittamaan kuitenkin sosiaalisia tilanteita pelkäävän nuoren omaa tilaa. Tämä oli kuitenkin hänen ensimmäinen osallistuminen. Nuori tunsu entuudestaan vain päiväyksiköstä mukaan lähteneen ohjaajan, ilman häntä nuori ei olisi osallistunut lainkaan liikuntaryhmään. Pidimme vähän ettei hän heti tuntenut oloaan liian tungeksivaksi tai liian ahdistavaksi, hän sai pitää omaa tilaa rauhoittuakseen.

Tunnelma ryhmässä oli hyvin vapaa, rento ja huumorin täyteinen. Nuoret itse eivät paljon keskusteluja aloittaneet, mutta projektityöntekijät olivat tähän jo varautuneet etukäteen ja saimmekin hyviä keskusteluja aikaiseksi nuorten kanssa. Pelokas nuorikin hymyili useaan otteeseen projektityöntekijöiden ”huulen heitolle”. Kokemus

ryhmästä ja koko päivästä oli todella mukava, hyvät tunnelmat jäivät kaikille ensimmäisestä liikuntaryhmästä.

Kehitettäviä asioita pohdittaessa totesimme, että retki oli kokonaisuudessaan hyvin suunniteltu, vaikka pieniä epävarmuuksiakin oli. Autoreitin varmuus asumisyksiköstä lähdettäessä oli hieman epävarma, vaikka luontopolulla oltiin jo käyty etukäteen tutustumassa ja reitti ajettu kertaalleen. Toinen projektityöntekijöistä, joka ajoi etummaisena, ei kokenut olevan varma asumisyksiköstä lähdettäessä, että osaisi sitä kautta mennä luontopolulle. Perille löysimme kuitenkin heti ja murhe osoittautui turhaksi. Huomattiin myös, että emme olleet ehkä liian selkeästi annettu informaatiota nuorille vaatetuksen suhteen, koska heidän vaatetus ei ollut aivan luontopolulle sopivaa. Tosin oli otettava huomioon myös, etteivät nuoret välttämättä edes halunneet pukeutua urheiluvaatteisiin. Jatkossa pyrimme entistä enemmän antamaan suoraa ja välitöntä positiivista palautetta nuorille, yhteisesti ja erikseen.

Ensimmäinen ryhmä todettiin hyvin suunnitelluksi ja olimme ottaneet huomioon paljon erilaisia mahdollisia seikkoja, jotka olivat onnistumisen kannalta tärkeitä. Projektityöntekijät osasivat olla rennosti koko ensimmäisen ryhmän ajan ja siihen varmasti vaikutti myös onnistunut suunnittelu. Koko reissun aikana ei ollut lainkaan hiljaista, vaivaannuttavaa hetkeä ja kokonaisuudessaan kaikki meni hyvin. Suunnitteluun panostamme edelleen jatkossakin. Seuraavan kerralla annetaan lisää positiivista palautetta ja etenkin paljon hyvää palautetta sosiaalisia tilanteita pelkäävälle nuorelle. Pohdimme palautteenannon tärkeyttä myös siltä kannalta, että nuoret tulisivat jatkossakin ryhmään. Nyt projektityöntekijät selkeästi jaottuivat tietyille nuorille. Sovimme, että jatkossa vaihdamme osia ryhmän sisällä siten, että kaikki tutustuivat toisiinsa projektin aikana.

Projektityöntekijät kävivät antamassa palautteen retken kulusta asumisyksikön hoitajalle, jolle jätimme palautekaavakkeen täytettäväksi. Päiväyksikön ohjaaja sai myös oman kaavakkeen täytettäväksi. Sen jälkeen projektityöntekijät pitivät oman reflektointikeskustelun kahden kesken, jossa annoimme palautetta myös toisillemme ryhmän ohjaajina. Nuorten palautekaavakkeet katsottiin lävitse ja kerrattiin kehitettäviä sekä positiivisia asioita, joita huomasimme ryhmän aikana. Koettiin, että

automatkalla luontopolulle oli myös tärkeä merkitys nuorten palautteen annolle, toisiin tutustumiselle ja keskustelun aikaansaamiselle.

Pyöräilykerta

Suunniteltu lähtö asumisyksiköstä oli klo13.00. Lähtö tapahtui noin klo 13.05. Ryhmään osallistui tällä kertaa neljä nuorta ja molemmat projektityöntekijät. Projektityöntekijät tulivat sovitusti asumisyksikköön klo 12 katsomaan pyörät kuntoon (renkaiden pumppaus, satuloiden korkeuksien säätö). Edellisenä päivänä tiedustelimme nuorten osallistujamäärää, mutta paikan päällä selvisi, ettei yksi nuori asumisyksiköstä pysty osallistumaan. Samoin yksi päiväyksikön kävijä ei tullut paikalle.

Sitä mukaan kun nuoria tuli, katsoimme heille pyörät valmiiksi sekä jaettiin kypärät. Kahdella nuorista oli oma polkupyörä mukana. Yksi nuorista ei suostunut ottamaan kypärää ja ilmoitti, ettei aio osallistu lainkaan, jos hän joutuu laittamaan kypärän päähän. Jonkin aikaa yritimme hänelle puhua ja sopia kypärän laitosta, kuitenkin tuloksetta. Yksikön hoitajan kanssa keskusteltiin tilanteesta ja nuoren perussairaudesta (paranoidinen skitsofrenia) huomioon ottaen pohdittiin tilannetta. Katsottiin kuitenkin nuorelle tärkeäksi osallistua liikuntaan, joten annoimme hänelle luvan olla ilman kypärää. Ryhmän alussa kerrattiin säännöt. Porin päivien aikaan kaupungissa oli vilkas liikenne ja turvallisuussyistä edettiin reitillä rauhallisesti kaupungin läpi ennalta sovittua rauhallisempaa ja selkeintä mahdollista reittiä. Tiedusteltiin nuorilta myös vauhdin nopeutta, jota he haluaisivat kulkea. Koska projektityöntekijöitä oli mukana kaksi, niin sovimme että kuljettiin kahta eri vauhtia. Nuoret osasivat heti sanoa, ketkä haluavat mennä rauhallisempaan ja ketkä nopeampaan ryhmään. Kukaan nuori ei pyöräillyt yksin, koska reitillä oli paljon tien ylityksiä ja nuoret olivat projektityöntekijöiden vastuulla koko reitin ajan. Kaupungin läpi ajaminen sujui hyvin ja nuoret olivat kuuliaisia ohjaajille, ei tullut vaaratilanteita.

Matka sujui erittäin hyvin taukopaikalle asti. Keskustelu nuorten kanssa oli luontevaa ja hiljainen nuori pyöräili myös ryhmässä pienen välimatkan päässä. Kontaktien ottaminen häneen oli huomattavasti runsaampaa kuin viimeksi (kysymyksiä, mie-

lipiteiden tiedustelua), eikä nuori kokenut sitä varmaan liian tungettelevana. Kuitenkin edelleen on kunnioitettu hänen omaa tilaansa.

Taukopaikalla, Suosmeren koululla ensimmäinen ryhmä oli paikalla n. Klo: 13.55. Tauolla oli varattuna mehua ja välipalapatukat. Oli hyvä, että eväät oli jaettu molempien projektityöntekijöiden reppuun. Ensimmäinen ryhmä pystyi alkamaan evästmisen jo saavuttuaan taukopaikalle, eikä heidän tarvinnut odottaa jälkimmäistä ryhmää. Ensimmäinen ryhmä lähti liikkeelle taukopaikalta kun toinen ryhmä vasta saapui. Sosiaalisia tilanteita pelkäävälle nuorelle taukopaikat tuntuivat olevan ahdistavampi tilanne, koska nuori liikehti paikasta toiseen heti eväiden syönnin jälkeen.

Lähtö taukopaikalta tapahtui ensimmäisellä ryhmällä klo 14.10. Toinen suunta asumisyksikköön päin oli työläämpi, vaikka oli matkaltaan lyhyempi. Ensimmäinen etappi tuntui nuorilta menevän jopa helposti. Toinen suunta oli kovan vastatuulen vuoksi haastavampi ja vaati enemmän voimavaroja toisilta. Nuoret selviytyivät siitä kuitenkin hienosti. Projektityöntekijöiden tunne oli, ettei kukaan joutunut ääri rajoilleen, sillä vauhtia oli mahdollista hidastaa. Yksi nuorista oli kovin negatiivinen, kun joutui vähän ponnistelemaan vastatuuleen tai kärsi hieman vilusta. Nuori ei suostunut laittamaan pipoa päähän hänelle, vaikka tarjottiin.

Ensimmäinen ryhmä oli perillä klo 14.45 eli laadittu aikataulu piti hyvin. Toinenkin ryhmä oli perillä jo klo 15.00. Aikataulua oli vaikea arvioida, koska emme tiedäneet minkälaista vauhtia nuoret jaksaisivat polkea, mutta onnistuttiin kuitenkin aikataulutuksessa nyt hyvin. Pyöräilyn jälkeen nuoria pyydettiin täyttämään kyselykaavake. Kauempaa tullut nuori ehti vielä hyvin klo 15 lähtevään bussiin. Positiivista palautetta annoimme nuorille ryhmän jälkeen sekä pyöräilyn aikana.

Palaute asumisyksikköön annettiin siitä, kuinka heidän nuorilla oli sujunut ryhmään osallistuminen. Asumisyksikköön jätettiin palautelomake ja kerroimme työntekijöille, että toivoimme rehellistä palautetta ja etenkin kaipasimme tietoa siitä, mitä kehitettävää ryhmissä olisi.

Kokonaisuudessaan olimme tyytyväisiä ryhmän kulkuun. Kaupungin lävitse ajamista oli pohdittu ryhmän kulussa tarkoin ennakkoon ja huolellisesti ja sen sujuminen as-

karrutti kaikista eniten. Huolellinen ohjaus ja reitin suunnittelu olivat edellytykset sille, että siitä selvittiin hyvin. Loppuryhmän pitäminen ontui tänään, siinä olisi selvästi kehittämisen paikka seuraavia ryhmiä ajatellen. Ryhmän toteuttaminen oli hankalaa, koska palasimme asumisyksikköön eri aikaan reitiltä ja yhden nuorista piti keritä linja-autoon. Asumisyksikön pyörien kuntoa olisi voinut tarkistaa jo ennen kyseistä retkipäivää, koska niissä ilmeni isoja vikoja. Ennakkoon oli käsitys, että ne ovat valmiita käyttöön, joten asia olisi pitänyt tarkemmin selvittää. Vaihtoehtoisesti olisi ollut mahdollista tilata Harjavallan liikunnasta kunnossa olevat pyörät.

Projektityöntekijöiden silmin tämä pyöräretki oli erilainen, koska kuljimme eri ryhmissä koko matkan, eikä ohjaaminen vaatinut selkeää kokoaikaista ohjaamista. Projektityöntekijät kokivat ottaneensa kaikki ryhmäläiset hyvin huomioon ja keskustelu ryhmäläisten välillä oli luontevaa. Ilmapiiiri ryhmässä oli rento ja huumoria mukana värittämässä. Sosiaalisia tilanteita pelkäävä nuori pyöräili yksin, mutta ei niin pitkällä välimatkalla laisinkaan kuin ensimmäisellä kerralla. Siksi myös projektityöntekijöiden on ollut helpompi ottaa useammin kontaktia häneen. Yksi nuorista oli iloisella tuulella, ollut jokaisessa ryhmässä. Pidimme yllä riittävän jämäkkää otetta ryhmissä, etenkin liikenteessä, jotta välttyttiin vaaratilanteita. Työnjako ja toiminta toisen projektityöntekijän kanssa on ollut luonnollista ja toisiaan tukevaa. Hyvä yhteishenki ja sitoutuneisuus ovat molempien projektityöntekijöiden mielestä myös toimineet. Olemme päässeet tutustumaan hyvin ennalta tuntemattomiin nuoriin.

Kehitettävänä asioina ajateltiin sitä, että saisimme nuoret keskustelemaan keskenään. Menneissä ryhmissä keskustelujen aloitus on ollut pitkälti projektityöntekijöiden vastuulla ja nuorten kesken keskustelua ei ole syntynyt. Rajoittavina tekijöinä on ollut nuorten omat sairaudet, sekä se, etteivät he ennalta tunne kaikki toisiaan. Nuoret eivät ole kirjoittaneet vapaamuotoista palautetta kertaakaan, vaikka heitä on kannustettu ja ohjattu, mitä asioita siihen voisi kirjoittaa. Kehittämideoita ei ole ilmaantunut yksikön hoitajilta. Tänään pyydettiin asumisyksikön työntekijältä nimenomaan kehittämiseen liittyvien asioiden kirjaamista.

Kullaan luontopolun raportti

Luontopolun liikuntaryhmään osallistui projektityöntekijöiden lisäksi neljä nuorta, sekä yksi hoitaja asumisyksiköstä. Hoitajan mukana kulki kaksi nuorta, jotka eivät virallisesti osallistuneet liikuntaryhmään terveydellisistä syistä.

Lähtö tapahtui asumisyksiköstä, jonne projektityöntekijät saapuivat paikalle sovittusti klo 12.15. Valmistelimme eväät ja pakkasimme tarvittavat tavarat reppuihin. Työnjaosta oli sovittu yksikön hoitajan kanssa, joka lupasi auttaa ryhmää ja mennä edeltä sytyttämään nuotion. Nuorille katsottiin kumisaappaat valmiiksi, sadeasuja ei tarvittu, vaikka ne olivat varalla. Matkaan lähdimme suunnitelman mukaisesti klo 13.00 kahdella autolla. Pääsimme perille luontopolun alkuun autoilla klo 13.25 ja huomattiin siellä, että yhdelle nuorelle tuli saman jalan saapaspari mukaan. Saimme tästä ryhmän alulle hyvän humoristisen alun, koska virhe oli toisen projektityöntekijän, joka saappaat oli mukaan ottanut. Kyseistä nuorta tämä myös nauratti, eikä häntä haitannut lähteä omissa lenkkareissaan luontopolulle. Tapahtumasta tuli ns. päivän vitsi, jolle nauroimme vielä useita kertoja. Projektityöntekijöiden kesken sovittiin siitä, kumpi pitää alku- ja loppuryhmän. Alkuryhmä pidettiin suunnitellusti paikan päällä Kullaalla opaskatoksessa, johon oli helppo kasata väki yhteen. Kartasta katsoimme reitin mihin oltiin menossa, nuoret täyttivät kyselylomakkeet ja lisäksi kävimme muutenkin ryhmän kulkua lävitse, jotta nuoret tiesivät varautua mitä on tulossa; reitti, evästauko ja loppukeskustelu. Luontopolun kävely päästiin aloittamaan klo 13.35.

Alkuryhmässä oli sovittu, että voimme kulkea kahta eri vauhtia tarpeen vaatiessa ja tämä osoittautuikin jo heti alkumatkasta aiheelliseksi. Yhdellä nuorista oli jaloissa synnynnäistä vammaa ja hänelle oli vaikeampaa pysyä muiden tahdissa. Toisella nuorista taas on muuten vain rauhallisempi kävelyvauhti, joten ryhmä jakautui selvästi heti kahden nuoren ryhmiin, joihin projektityöntekijät jakautuivat. Tämä ryhmäjako oli jo ennaltakin tuttua ja sujui ongelmitta hyvin. Edellä oleva ryhmä odotteli takimmaista muutamaan kertaan, jotta oltiin taukopaikalla samoihin aikoihin.

Ensimmäinen ryhmä kulki kerran reitiltä harhaan n. 100-200m, kun he menivät opasteviitalta väärään suuntaan. Vahinko ei ollut suuri, koska virhe huomattiin heti

alussa maaston ollessa erilainen. Puhelinyhteydellä toiseen projektityöntekijään varmistuttiin väärästä reitistä ja käännettiin takaisin.

Taukopaikalle saavuttiin lähes peräkkäin. Ensimmäinen ryhmä oli hieman aiemmin, klo 14.50. Nuotio oli jo hyvin sytytetty ja saimme heti aloittaa makkaran paiston. Eväshetki nuotiolla oli rauhallinen ja tunnelmaltaan mukava. Ryhmän sisäänpäin vetäytynein nuori, jolla oli sosiaalisten tilanteiden pelkoa saatiin myös istumaan muiden mukaan nuotiolle. Aluksi hän olisi jättäytynyt laavun taakse pöytäryhmän luokse, mutta projektityöntekijä ohjasi hänet saman tien toisten seuraan, jossa eväitä jaettiin ja näin hänkin pääsi luonnollisesti muiden seuraan. Nuori istui rauhallisesti koko evästauon osana yhtä ryhmää. Nuotion äärellä istuimme penkeillä, jotka muodostivat nuotion ympärille ympyrän. Sisäänpäin kääntyneen nuoren viereen istuutui toinen nuori, mutta hänelle ei tullut tarvetta vaihtaa taikka siirtyä kauemmaksi. Nuori vaikutti silmin nähden erilaiselta ja rennommalta verrattuna ensimmäisiin ryhmiin. Nuori oli hymyillyt paljon ja projektityöntekijät kokivat, että nuoreen oli aiempaa helpompi ottaa kontaktia. Kävellessä välimatka toiseen henkilöön oli kaaventunut noin 10m:stä yhteen - kahteen metriin. Nuotiolla juteltiin niitä näitä karhuista city-saappaisiin ja päivällisestä hirvihavainnosta, jonka teki nuotioryhmä tullessaan laavulle. Matkaa jatkoimme klo 15.30 ja loppumatka kuljettiin kaikki yhdessä. Tämä siksi, että olimme perillä samaan aikaan loppukeskustelussa. Asumisyksikön hoitajan mukana olleet nuoret eivät osallistuneet loppukeskusteluun, koska he eivät olleet kulkeneet ryhmän mukana. Suunnitelmissa oli, että jokaiselta ryhmäläiseltä kysyttäisiin tuntemuksia liikuntakerrasta ja sen vuoksi haluttiin ryhmä pitää omana, tutuna ja turvallisena, jossa nuoret uskaltaisivat puhua omista tuntemuksistaan ja mielipiteistä ääneen kaikkien kuullen. Nuotion sytyttäjät jatkoivat periltä suoraan Hansakadulle ja muu ryhmä piti loppuryhmän samassa katoksessa kuin alkuryhmänkin. Toinen projektityöntekijä piti nyt tämän ryhmän suunnitelman mukaan. Saimme parannettua loppuryhmää edellisestä kerrasta hyvin. Ryhmässä käytiin lävitse jälkimmäisten kyselykaavakkeiden täytöt, annoimme positiivista palautetta yksilöllisesti jokaiselle nuorelle. Kaikille nuorille kerrottiin missä he olivat onnistuneet sekä siitä, mitkä olivat olleet kunkin omat vahvuudet. Positiivinen palaute sai monen nuoren kasvoille hymyn ja he kuuntelivat palautteen tarkkaan. Palautteessa korostettiin mm. sosiaalisia tilanteita pelkäävälle nuorelle, että hän oli

tehnyt suuren työn jo pelkästään tulemalla liikuntaryhmään ja osallistunut liikuntaryhmään, vaikka varmasti oli ollut vaikeaa. Hän oli fyysisesti oikein hyväkuntoinen ja selviytynyt pitkästäkin pyöräretkestä upeasti. Olimme hänestä todella ylpeitä ja iloisia.

Lisäksi kerroimme seuraavan ryhmän suunnitelmat ja kyseltiin toiveita siihen. Yhtenä toiveena tuli ilmi, että sähly ei ole kuitenkaan se, jota haluttiin pelata, toisin kuin olimme ajatelleet. Uintikerrasta kysyttiin mielipidettä ja toiveeksi tuli, että se olisi vapaata uintia. Nyt kysyimme ensimmäistä kertaa myös jokaisen mielipidettä ryhmästä. Toivottiin yksi positiivinen ja negatiivinen asia kerrottavan. Tämä siksi, että kirjallisesti nuoret eivät ole halunneet palautetta antaa. Yksi ryhmäläisistä, jolla jalat olivat vammautuneet kertoi, että kivet olivat matkalla hankalia, mutta muuten hän piti ryhmää kokonaisuudessaan mukavana. Sosiaalisia tilanteita pelkäävä nuori koki ryhmän nyt mukavana, eikä kokenut olleen mitään huonoa, ”kaikki oli kivaa”. Kolmas ryhmäläinen kertoi, että mukavaa oli eväät ja ryhmä. Huonoa oli, kun lähti yleensäköön mukaan, antoi palautteen kuitenkin hyväntuulisena. Neljäs ryhmän jäsen koki reitin ajoittain raskaaksi, mutta nyt kun se oli ohitse hän oli sitä mieltä, että matka oli sopiva ja eväät olivat riittävät. Loppuryhmä alkoi klo 15.55, jolloin polku oli kuljettu ja matka Hansakadulle jatkui klo 16.10.

Jälleen käytiin reflektointikysymyksiä apuna käyttäen lävitse projektin onnistumista ja ryhmän tunnelmia. Myös nuorten täyttämät palautekaavakkeet kävimme läpi. Olimme omaan toimintaan tyytyväisiä, alku- ja loppuryhmän kehittämisessä onnistuttiin ja näihin panostetaan jatkossakin. Tosin toinen projektityöntekijöistä oli sitä mieltä, että alkuryhmää olisi vieläkin voinut parantaa ja toinen projektityöntekijöistä koki, että hänen olisi pitänyt kirjoittaa luontopolun kulku itselleen ylös, koska olo oli epävarma ajoittain. Nämä eivät kuitenkaan ryhmään kulkuun vaikuttaneet negatiivisesti. Eräs kehitettävä seikka nousi asumisyksikön työntekijän palautteesta, jonka olisimme halunneet oivaltaa jo retkeä suunniteltaessa. Hänen ehdotuksensa oli, että retkivarusteet olisi jaettu kaikkien ryhmäläisten kesken. Jokaisella ryhmäläisellä olisi ollut oma reppu selässä ja kaikki retkitavarat olisi kannettu yhdessä. Nyt kaikki retkivarusteet kannettiin aikuisten kesken.

Aikataulu piti hyvin, perillä Hansakadulla oltiin klo 16.35, joka pysyi suunnitelman sisällä (16.30–17.00). Asioita, jotka eivät vielääkään ryhmässä toimineet oli nuorten oikeanlainen vaatetus. Vaatetuksesta oltiin nuoria kuitenkin aikaisemmin informoitu. Harjavallasta tulleet kumisaappaat olivat taas rikkiinäisiä ja isoja kokoja tilauksesta huolimatta. Nuorten välinen keskustelu oli myös edelleen erittäin vähäistä.

Jatkoon sovittiin projektityöntekijöiden kesken, että alku- ja loppukeskusteluihin panostetaan jatkossakin enemmän, jotta ne sujuisivat hyvin. Erityisesti loppukeskustelua pidimme tärkeänä päätöksenä ryhmälle. Jatkossa nämä roolit suunniteltiin jaettaviksi jo etukäteen, kuten tehtiin myös nyt. Lisäksi ryhmien sisältö koettiin tärkeäksi suunnitella pääpiirteittäin etukäteen. Jatkossa päätimme myös kysyä vapaamuotoista palautetta jokaiselta ryhmäläiseltä yksitellen kysyen, koska se sujui nyt hyvin. Nuoret eivät ole halukkaita kirjoittamaan paperiin vapaamuotoista palautetta, vaikka siihen oli mahdollisuus annettu. Ryhmä oli hyvin suunniteltu, aikataulut pitivät, eikä suuria ongelmia tullut. Projektityöntekijät olivat tyytyväisiä ja retkestä jäi hyvä mieli.

Liikuntasaliryhmän raportti

Lähtö tapahtui asumisyksiköstä klo 13 toisen projektityöntekijän toimesta. Toinen meistä meni jo edeltä selvittämään ovien auki saamista, koska päiväyksikön henkilökunta oli unohtanut jättää liikuntasalin avaimen ryhmän käyttöön. Ryhmä päästiin aloittamaan suunnitelman mukaisesti hieman kello yhden jälkeen. Toinen projektityöntekijä piti heti alkuunryhmän, jossa kertoi salikerran ohjelmasta tarkemmin. Juttelimme nuorten kanssa rennosti alkuun niitä näitä edellisestä kerrasta leppoisasti tunnelman rentouttamiseksi. Nuoret täyttivät kyselykaavakkeet ja tämän jälkeen toinen projektityöntekijöistä valmisti kentän ensimmäistä peliä varten ja toinen piti samaan aikaan alkulämmittelyn ja venyttelyn. Nämä sujuivat hyvin, vaikka nuoret eivät kovin innostuneita olleetkaan lämmittelystä. Koitimme selittää, miksi lämmittely ja venyttely ennen liikuntasuoritusta on tärkeää. Työnjako oli sovittu niin, että toinen projektityöntekijöistä piti alkuryhmän ja pelit. Toinen piti venyttelyt, lämmittelyn ja loppuryhmän.

Ensimmäinen pallopeti oli keilaus, jota pelattiin istualtaan. Peti sujui hyvin ja nuoretkin lähtivät hyvin mukaan. Säännöt kerrottiin selkeästi ja ymmärrettävästi niin, että peti lähti heti hyvin käyntiin. Peti ei meinannut millään loppua muutaman keilan ollessa vielä pystyssä, joten helpotimme pelin sääntöjä. Pelin loppuajan pelasimme seisaaltaan.

Toisena pelinä oli vyörypeti, joka sujui myös hyvin. Välillä saimme patistaa ryhmäläisiä liikkumaan enemmän ja hakemaan palloja kentältä petiin. Kolmantena pelinä oli käsipeti. Tätäkin pelattiin ensin istuen ja lopuksi vielä seisten. Pelaaminen oli luontevaa. Yhdelle ryhmän jäsenelle toisen lähelle meneminen tuntui tuottavan vaikeuksia.

Projektityöntekijän ryhmien vetäminen oli luontevaa ja hän oli hyvin ennalta perehtynyt sääntöihin ja tarvikkeisiin. Lopuksi toinen tekijöistä piti venyttelyä lattialla mattojen päällä rauhallisen musiikin soiodessa. Venyttelyliikkeet olivat jonkin verran hankalia yhdelle ryhmäläiselle, mutta tämä otettiin huomioon ohjauksessa. Seuraavaksi kerraksi liikkeet voisivat olla helpompia. Samojen mattojen päällä pidettiin loppuryhmä, jossa jokainen kertoi vuorotellen jotakin hyvää ja negatiivista ryhmästä. Mitään negatiivista ei tuntunut nuorilla olevan. Nuoret kokivat tämän ryhmän helpompana suoritukseltaan, kuin edelliset ryhmät. Osaltaan tähän varmasti vaikutti se, että tässä ryhmässä oli mahdollista pelien välillä huilata enemmän, kuin aiemmissa ryhmissä. Keskustelimme kuntosalikerrasta, joka on ensi kerralla. Toiveena nuorilla oli vapaata ohjelmaa salilla, jossa projektityöntekijät tarpeen mukaan antavat ohjausta. Aluksi ja lopuksi pidettäisiin kuitenkin yhteinen lämmittely ja venyttely.

Kokonaisuudessaan salikerta sujui hyvin. Ryhmä lopetettiin noin 10 minuuttia aiemmin, koska nuoret alkoivat selvästi väsymään. Ryhmä kokonaisuudessaan lopui klo 14.40. Pysyimme aikataulussa ja nuoret olivat hieman ennen kolmea takaisin Hansakadulla.

Kehitettävänä seuraavalle kerralle voisi olla venytysliikkeiden helpottaminen ja miettiä mikä lämmittely olisi mukavaa. Nuoret toivoivat koripalloa seuraavalle kerralle ja myös pelatut pallopetit sopivat. Sähly ei nuorten mielestä ole mielekäästä.

Loppu ja alkuryhmien pitämisessä olemme selvästi kehittyneet. Ne ovat selkeitä aloitus ja lopetus kohtia ryhmälle ja etenkin loppuryhmä on luonut ryhmäytymisen tunnetta mukavasti. Hauskaa oli niin tekijöillä kuin nuorillakin, hymyistä päätellen ja hiki tuli kaikille.

Kuntosaliryhmän raportti

Ryhmä lähti sovitusti kuntosalille klo 13. Osallistujia oli vain kaksi. Sovittiin että toinen nuori, jolla on jaloissa synnynnäiset vammat voi ottaa pyörän. Tähän ratkaisuun päädyttiin, ettei alkulämmittelyn kävelystä tule ylivoimaisen rasittava ja pysyisimme edelleen aikataulussa. Tämä nuori jäi linja-autopysäkillä kuntosalin jälkeen, joten toinen nuori sai vastaavasti ajaa pyörän takaisin asumisyksikköön.

Alkuryhmä pidettiin saliosassa (paikalla ei ollut muita sillä hetkellä) ja selvitimme mitä päivän ohjelmaan kuuluu ja miten aika on jaoteltu. Kokonaisuudessaan aikataulutuksemme piti todella hyvin. Nuori, joka on harrastanut ennenkin kuntosalia, toimi laitteissa omatoimisesti. Toinen nuori tarvitsi paljon ohjausta laitteissa. Ohjaajina vuorottelimme ohjausta. Toinen ohjaaja joka ei vuorollaan ohjannut, teki laitteilla silti koko ajan näyttäen esimerkillistä mallia. Ilmapiiiri oli rento ja mukava. Harjoittelun aikana oli mukavaa keskustelua kaikkien kesken. Taustalle laitettiin radio soimaan, joka viritti keskustelua musiikkiin.

Lihaskuntoharjoitteet tehtiin yhdessä salin puolella. Harjoitteissa kävimme lävitse suurimmat lihasryhmät vielä kertaalleen läpi. Toinen projektityöntekijöistä oli edessä ohjaamassa harjoitteet, toinen auttoi toista nuorista suoriutumaan harjoitteista oikealla tavalla. Toisen projektityöntekijän apu oli tärkeää, koska nuorella oli suuria vaikeuksia vartalonsa hahmottamisessa. Samalla tavalla venyttelyissä, toinen projektityöntekijöistä auttoi nuorta paljon. Halusimme kuitenkin, että liikkeitä tuli tehtyä mahdollisimman turvallisesti ja oikein. Siksi olimme valinneet helposti toteutettavia ja ohjattavia liikkeitä, niin lihaskuntoharjoitteisiin kuin venyttelyihin. Kun toinen projektityöntekijöistä jäi raivaamaan välineitä. Toinen piti loppuryhmän salin ulkopuolella, koska kuntosalille oli tullut harjoittelun aikana muita ihmisiä ja ryhmää ei haluttu pitää vieraiden ihmisten läsnä ollessa.

Kuntosalin ohjaus sujui ongelmitta ja tuntui melkein helpolta. Ryhmä oli suunniteltu tarpeeksi tarkkaan ja olimme perehtyneet kuntosaliharjoitteluun yleisesti. Vähäinen osallistujien määrä ei haitannut kuntosaliharjoituksissa, pikemminkin suurimmaksi haasteeksi olisi muodostunut yleisövuorolla muiden harjoittelijoiden määrä. Projektityöntekijöiden yhdessä toimiminen oli saumatonta ja liikuntaryhmän vetäminen yhdessä oli helppoa. Molemmat projektityöntekijät olivat kuntosaliharjoittelusta innostuneita ja positiivisella mielellä liikkeellä. Olimme tyytyväisiä liikuntakerran hyvään suunnitteluun ja aikataulutukseen. Ainoa kehitettävä paikka olisi ollut, että olisi voitu yrittää saada oma vuoro liikuntakertaan kuntosalille, mutta käytössä oli vain yleisövuorot. Näin loppuryhmän pitäminen olisi onnistunut samassa tilassa venytysten jälkeen.

Uintiryhmän raportti

Nuorilta oli aiemmin tiedusteltu toiveita uintikerran suhteen. Kaikkien nuorten toive oli, että uinti kerta olisi vapaata uintia. Siispä huomioimme heidän toiveet ja pidettiin liikuntakerta vapaamuotoisena. Olimme varautuneet kuitenkin pitämään pientä pallopetiä tai uimajuoksua. Varusteet aktiviteettiin löytyivät uimahallista. Molemmat mukaan lähteneet nuoret osasivat uida. Uimahallissa selvisi myös, että molemmat nuoret olivat jopa harrastaneet kilpauintia. Ymmärsimme hyvin, että he halusivat uida omaan tahtiin. Jotta käytännön asiat sujuisivat hallissa ja pukukopissa hyvin, eikä nuorten tarvitsisi siten turhaan jännittää, yritimme saada mukaan miespuolisen hoitajan päiväyksiköstä. Miespuolinen pystyisi ohjaamaan poikia pukukoppi käytännöissä. Päiväyksiköstä työntekijä oli estynyt pääsemään mukaan, joten olimme enakkoon sopineet ohjauksen uimahallin työntekijältä.

Projektityöntekijät tulivat suunnitellusti Asumisyksikköön noin klo 12.15. Lähtö oli sovittu klo 12.30 ja matka taitettiin projektityöntekijän autolla. Olimme saaneet enakkoon tiedon tämän päivän lähtijöistä, joten tiedettiin keitä odotimme mukaan. Kaikki mukaan lähtijät olivat saapuneet ennen klo 12.30 joten lähdettiin oikeastaan heti liikkeelle, kun kaikki olivat paikalla. Asumisyksiköstä lähtikin mukaan miespuolinen ohjaaja auttamaan poikia pukukopeille, joten peruimme uimahallin työnteki-

jän ohjauksen. Pojille kerrottiin, että Asumisyksikön työntekijä auttaa ja ohjaa heitä pukukopeilla ja hänen puoleensa sai kääntyä jos kysyttävää tuli. Asumisyksikön työntekijä ei tullut altaalle, mutta auttoi pukukoppi käytännöissä ja muussa tarvittavassa pukukopeilla.

Koska uintikerta oli sovittu vapaaksi, päätettiin ettemme tällä kertaa pyydä nuoria täyttämään ryhmäliikunnan kaavakkeita, koska periaatteessa vapaamuotoinen uinti ei ollut ryhmäliikuntaa. Lisäksi kaavakkeiden täyttö olisi ollut vaikeaa tehdä rauhaisassa paikassa, missä ei olisi ollut muita. Sovimme siis vain uintikerran jälkeisestä vapaamuotoisesta palautteesta.

Sovimme siten, että ennen uimaan menoa kokoonnumme ja odotamme toisiamme penkeillä pukukoppien ulkopuolella altaiden vieressä niin, ettei projektityöntekijöiden tarvitse etsiä missä nuoret ovat. Altailla oltiin noin tunnin verran ja aikataulumme oli sidottu uimahallin käyttöaikaan, joka oli maksimissaan kaksi tuntia. Ryhmältä kului aikaa noin 1,5h. Uintiaika n. 1h 10min ja aikataulussa pysyttiin.

Nuoret uivat matkaa, toinen nuori kävi myös laskemassa projektityöntekijän kanssa liukumäkeä sekä porealtaassa. Sosiaalisia tilanteita pelkäävä nuori ui omalla radallaan matkaa. Häneltä kysyttiin muutamaa otteeseen, olisiko hän halunnut lähteä laskemaan liukumäestä tai porealtaaseen, halua tähän ei ollut. Nuori oli viime kerralla pois ryhmästä, joten viime tapaamisesta oli kulunut kuukausi aikaa, joka oli selvästi aistittavissa etäisyyden ottamisena. Tietysti myös ympäristö osaltaan vaikutti. Hienoa, että hän osallistui. Tämä nuori käy säännöllisesti n. Kerran viikossa uimassa.

Toinen nuori oli myös hyvin innostunut. Toivoi myös jatkossa pääsevänsä Porin uimahalliin uimaan ja oli kiinnostunut myös samassa rakennuksessa sijaitsevasta kuntosalista, jota päästiin katsomaan.

Loppupalaute käytiin uimakerran jälkeen asumisyksikön pihassa. Annoimme nuorille hyvää palautetta ja pyysimme palautetta heiltä positiivisessa ja negatiivisessa mielessä. Nuorilta ei tullut negatiivista palautetta, molemmat tykkäsivät uimakerrasta.

Toinen nuorista oli koko liikuntakerran ajan kovin hymyileväinen ja hyväntuulinen, toisella nuorella aina aika-ajoin tuli hymyä kasvoille. Kerrattiin myös, mitä seuraavalla kerralla oli ohjelmassa ja tiedustelimme jo ennakoon heidän mahdollista osallistumista. Liikuntakerrasta jäi hyvä mieli projektityöntekijöille, vaikka osallistujamäärä olikin vähäinen. Molemmat nuoret olivat taitotasoiltaan hyviä ja ensimmäisen kerran ryhmän jäsenet olivat taidoiltaan tasavertaisia, eikä siksi tuonut ongelmia ja pulmallisia tilanteita suunnitteluun.

Viimeisen ryhmän, liikuntasalikerran raportti

Oli viimeinen liikuntaryhmä ja ohjelmassa liikuntasalissa pelailemista. Nuorten toiveet oli otettu huomioon ja suunnittelimme ryhmään sen mukaan koripalloa ja lentopalloa. Toinen projektityöntekijöistä oli sovitusti paikalla asumisyksikössä klo 12.45 ja toinen meni edeltä liikuntasaliin laittamaan lento-palloverkon kiinni, jotta ryhmän aikaa ei kulu tähän. Lähtö nuorten kanssa oli sovittu kuten ennenkin klo 13. Asumisyksikön nuorten määrä oli nyt vähäinen, eikä asumisyksiköstä osallistunut kuin yksi nuori. Lisäksi saimme liikuntaryhmään asumisyksiköstä opiskelijan mukaan. Päiväkävijöistä tuli myös vain yksi nuori, eikä toisen päiväyksiköstä kävijän poisjäännin syystä ollut tietoa.

Ryhmä pääsi lähtemään projektityöntekijän autolla klo 13 kohti liikuntasalia. Autoa käytettiin, koska kuljetettavana oli tavaroita. Ajattelimme myös nuorten jaksavan paremmin liikkua salissa, kun matkat kuljettiin autolla ja pysyimme paremmin aika-aulussa. Ryhmä aloitettiin kuten ennenkin, alkukeskustelulla. Alkuryhmässä kerrottiin myös opiskelijan osallistumisesta ryhmään, koska toinen nuorista ei ollut opiskelijaa ennen tavannut. Kerrottiin myös, mitä olimme ajatelleet ryhmän ohjelmaksi ja nuoret täyttivät ensimmäisen kyselykaavakkeen. Puhuimme myös vähän siitä, että ryhmä olisi nyt viimeinen. Jätettiin varsinaiset alkulämmittelyt tästä ryhmästä pois, koska se ei nuorten mielestä tuntunut viimekerralla kovinkaan mielekkäältä.

Varsinainen liikunta aloitettiin lentopallon pelaamisella, koska verkko oli kiinnitetty etukäteen jo saliin. Toinen projektityöntekijöistä ei ollut juurikaan pelannut lentopalloa ja laji osoittautui nopeasti vaikeaksi myös nuorille, mutta myös toiselle ohjaajista. Lentopalloa pelattiin lähinnä siten, että harjoittelimme pallon pitämistä ylhäällä, emmekä pelanneet varsinaista peliä. Hyvin nopeasti noin 20 minuutin pelaamisen jälkeen kuitenkin todettiin, että on syytä vaihtaa lajia, jotta nuorten mielenkiinto säilyisi. Koska valmiina oli jo verkko jo varastossa oli sulkapallo mailat ja sulat, ehdotettiin nuorille pelin vaihtamista sulkapalloon. Tämä oli hyvä ratkaisu ja nuorten mielenkiinto pelaamiseen palasi heti. Sulkapalloa pelattiin joukkuepelinä, jotta kaikki saivat pelata kokoajan.

Tämän jälkeen jatkettiin koripallolla, joka tuntui mielekkäältä pelaamiselta. Lopuksi venyttelimme rauhassa matoilla lattialla ja istuimme ryhmässä. Keskustelimme siitä, miten ryhmät olivat menneet ja miten hienoa oli heidän osallistumisensa melkein kaikkiin ryhmiin. Nuoret täyttivät viimeiset kaavakkeet ja ryhmä lopetettiin hieman suunniteltua aiemmin, koska pelit osoittautuivat kuitenkin fyysisesti rankoiksi. Liikuntasalista lähdettiin noin klo: 14.30 takaisin asumisyksikköön.

Viimeinen ryhmä oli tunnelmaltaan hyvin erilainen, kuin muut ryhmät. Suurena tekijänä oli motivoituneen, iloisen ja puheliaan nuoren puuttuminen ryhmästä, joka aiemmin oli aina osallistunut. Mutta tunnelmaan vaikutti varmasti myös sekin, että se oli viimeinen ryhmä. Olimme tyytyväisiä omaan toimintaamme, koska pystyimme havaitsemaan hyvin ryhmän kulkua, koska oli aiheellista vaihtaa lajia. Lentopallon mm. osoittautui vaikeaksi peliksi. Pystyttiin myös näkemään hyvin se, koska oli järkevää lopettaa, koska nuorissa alkoi näkymään väsymystä. Reflektointikeskustelussa pohdittiin kokonaisuutta ryhmissä ja sitä kehitystä mikä oli havaittavissa nuorissa ja projektityöntekijöissä itsessä ryhmien aikana.

Ryhmän nuori, joka pelkää sosiaalisia tilanteita, oli loppua kohden kovin kireä ja hermostunut. Tämä näkyi pallon kovana viskomisena, levottomuutena ja ilmeiden totisuutena. Tätä pohdittiin projektityöntekijöiden omassa reflektointikeskustelussa pitkään ja päädyttiin siihen tulokseen, että hänelle vieraan opiskelijan läsnäolo saattoi olla yksi tekijä. Lisäksi myös se, ettei ryhmässä ollut hänen lisäksi kuin yksi nuori. Ryhmästä puuttui myös nuori, joka toi ryhmään isoisuutta ja puhetta omalla

olemuksellaan ja vaikutti koko ryhmän henkeen. Lisäksi pohdittiin viimeisen ryhmäkerran vaikutusta sisäänpäin kääntyneen nuoren mielentilaan.

Ryhmään toinen osallistunut nuori on olemukseltaan rauhallinen, ei kovin liikunnallinen, usein ryhmässä patisteltava osallistumaan, oli nyt erittäin aktiivinen erityisesti koripallon pelaamisessa. Tämä tuotti projektityöntekijöille nyt tyytyväisyyttä ryhmän onnistumisen kannalta. Myös sosiaalisia tilanteita pelkäävä nuori oli toisaalta ryhmässä hyvinkin lähestyvä projektityöntekijöitä kohtaan katseillaan ja hymyllään verrattuna ryhmän ensimmäiseen kertaan. Mutta ryhmään tullee vieraaseen opiskelijaan nuori ei ottanut mitään kontaktia.

8 PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN

8.1 Arviointi projektin vaiheista sekä aikatauluista

Yksi toiminnallisen opinnäytetyön keskeisimpiä arvioinnin kohteita on työn toteutustavan arviointi. Tällä tarkoitetaan niiden keinojen arviointia, joilla asetettuihin tavoitteisiin on pyritty. (Vilkka & Airaksinen 2003, 157.)

Ennen ensimmäistä opinnäytetyön ohjauskertaa suunniteltiin alustavia liikuntaryhmien sisältöjä, aikataulua ja teorian osuutta työssä. Kuitenkin vasta ensimmäisen opinnäytetyönohjauskerran jälkeen tuli selkeämpää kuvaa siitä, mitä työ tulisi sisältämään. Projektityön ohjauksella oli suuri merkitys työn loogiselle etenemiselle. Ilman saatua ohjausta olisi lähdetty toteuttamaan työtä liian isossa mittakaavassa. Todettiin jo heti projektin alkuvaiheessa, että huolellinen suunnittelu oli tärkeä osa projektin toteutusta. Päätettiin panostaa jokaisen ryhmäkerran yksilölliseen suunnitteluun ja hahmoteltiin tietty aikataulu kokonaisuudessaan tälle projektille. Molemmat projektityöntekijät pyrkivät saamaan opintonsa päätökseen vuoden 2012 aikana, joten opinnäytetyön valmiiksi saattaminen suunniteltiin tapahtuvaksi kevään 2012 ai-

kana. Ryhmät sovittiin jo alussa pidettäväksi syksyn 2011 aikana, jolloin aikaa työn valmiiksi saattamiseen jäi riittävästi.

Aikataulu ryhmien pitämiselle laadittiin sen perusteella, kuinka asumisyksikkö oli avoinna. Kaikki seitsemän liikuntaryhmää päätettiin pitää peräkkäin joka toinen viikonloppu, jotta ryhmissä säilyisi tietynlainen säännöllisyys, eivätkä ne olisi liian hajallaan. Tämä osoittautuikin hyväksi vaihtoehdoksi.

Kesän 2011 aikana tutustuttiin teoriaan, joka sisälsi myös ryhmän ohjaukseen liittyvää tietoa, jota sitten hyödynsimme syksyllä ryhmien suunnittelussa. Jokainen ryhmä suunniteltiin lopullisesti aina ryhmien välissä, jotta oli mahdollista hyödyntää kokemuksia edellisestä ryhmästä ja tämä osoittautuikin hyväksi toimintatavaksi. Toinen projektityöntekijöistä oli jo aiemmin ohjannut ryhmiä jonkun verran ja siitä oli hyötyä myös tämän projektin toteutuksessa. Aikataulun ja suunnittelun laadintaa helpotti myös se, että yhteistyö projektityöntekijöiden välillä sujui mutkitta ja projektiin liittyvistä asioista oli helppo sopia yhdessä.

Liikuntaryhmien aikataulut pitivät jokaisella kerralla hyvin. Kahdessa liikuntaryhmässä, joissa ryhmä oli liikuntasalissa, jouduttiin lopettamaan hieman aiemmin, koska nuorten huomattiin väsyvän. Tämä ei kuitenkaan haitannut ryhmien kulkua millään tavalla. Vaativin suunnitelma liikuntaryhmälle oli Kullaan luontopolun suunnittelu, koska se sisälsi myös makkaranpaistoa ja pidemmän evästauon. Lisäksi maasto oli kulkemisen kannalta hieman haasteellisempaa ja yhdellä nuorista oli synnynnäinen jalkavamma, jota oli myös harkittava tarkoin etukäteen. Myös tämän ryhmän jälkeen saatiin todeta aika- taulun olleen onnistunut. Luontopolkujen ja pyörätien suunnitteluun käytettiin ennakkoon aikaa kulkemalla reitti lävitse ja kokeilemalla erilaisia luonto- polkuja, joista sitten valittiin sopivimmat. Jokainen reitti aikataulutettiin erikseen. Kunto- ja liikuntasaliin käytiin tutustumassa hyvissä ajoin, jotta olisi varauduttu riittävästi ennakkoon mahdollisten ongelmien suhteen ja pystyttiin tekemään laadukas suunnitelma ryhmälle.

Uudessa uimahallissa projektityöntekijät kävivät myös ennakkoon tutustumassa. Ulkona oleviin ryhmiin tehtiin varasuunnitelma säiden varalta, jota ei kuitenkaan tarvittu kertaakaan, koska sääolosuhteet ryhmissä olivat hyvät.

Jokaisen ryhmän jälkeen projektityöntekijät kävivät reflektointikeskustelun ohjaajien kesken, jossa pohdittiin reflektointikysymysten pohjalta ryhmän kulkua, aikataulua, tunnelmaa ja onnistumista ryhmän ohjaajana. Jokaisen ryhmän jälkeen todettiin, että huolellisella suunnittelulla ja aikatauluttamisella oli suuri merkitys ryhmien onnistumiselle.

8.2 Tavoitteiden toteutuminen

Projektimme päätavoitteena oli saada nuorille positiivinen kokemus liikunnasta. Nuorten suullisen palautteen perusteella, nuoret olivat kokeneet liikuntaryhmät mielekkääksi ja he saivat liikuntaryhmistä onnistumisen kokemuksia. Liikuntaryhmässä pystyimme aistimaan, että nuoret pitivät toiminnasta. Kerätyistä kyselykaavakkeista pystyi myös päättämään, että nuoret kokivat liikunnan positiiviseksi, ”kaikki oli kivaa, ei mitään huonoa”. Negatiivista palautetta nuorilta tuli erittäin vähän. Tästä voimme päätellä, että onnistuimme tavoitteen saavuttamisessa. Kasvokuvien tulokset tukivat myös sitä, että saavutimme tavoitteen, jolla pyrittiin saamaan nuorille onnistumisen kokemuksia osallistumisesta liikuntaryhmiin. Nuoret osallistuivat ryhmään kiittävästi. Nuorten poissaolot ryhmistä johtuivat eri syistä: muutaman nuoren hoitojakso asumisyksikössä päättyi ja heidät ulos kirjattiin, yksi nuorista oli yhtenä viikonloppuna kotilomalla ja kaksi poissaoloa oli ryhmien aikana sellaisia, joiden syytä emme tiedäneet. Yhtenä ryhmäkertana eräs nuorista oli poissa ryhmästä päänsäryn ja yöllisen valvomisen vuoksi. Mielestämme poissaolot ryhmistä haluttomuuden, jännityksen tai muun vastaavan syyn takia olivat vähäisiä, suhteutettuna seitsemään ryhmäkertaan.

Projektityöntekijät onnistuivat pääsemään asetettuihin tavoitteisiin hyvin. Ryhmien suunnittelu oli onnistunut ja osasimme kehittää ryhmien suunnittelua sekä tunnistamaan suunnittelussa tekemämme virheet. Onnistuimme muuttamaan suunniteltua oh-

jelmaa, jos ohjelma osoittautuikin jollakin tavalla sopimattomaksi. Omissa ohjaustaidoissa kehityimme ryhmien kuluessa selvästi, erityisesti varmuus ohjaajana kasvoi ryhmien edetessä. Saimme projektista kokemusta tulevaa työtä ajatellen ja tekemämme suunnitelmat sekä raportit ovat perusteellisesti tehtyjä, joita voimme jatkossa hyödyntää, jos työskentelemme psykiatrian alueella. Toteutuneiden tavoitteiden lisäksi kehityimme vastuun ottamisessa. Ryhmien kulku ja onnistuminen olivat täysin meidän projektityöntekijöiden vastuulla, joka toi positiivista painetta suoriutumiselle ja hyvälle suunnittelulle.

Valitsimme teorial tietoa hyväksi käyttäen matalan kynnyksen liikuntaa, joka ei vaa-
tinut nuorilta aineellisia kuluja. Liikuntalajit olivat myös valittu siten, että ne olisi-
vat helposti toteutettavissa myös itsenäisestikin. Liikuntaryhmien liikuntalajit eivät
myöskään vaatineet osallistujalta hyvää peruskuntaa, vaan liikunnasta pystyi suoriu-
tumaan huonommallakin kunnolla. Loppuryhmissä nuorten tuntemuksia kysyttäessä,
nuoret olivat kokeneet liikunnan vaativuudeltaan sopivaksi, eivätkä kokeneet liikun-
taa liian raskaaksi. Elämyksiä liikuntaryhmässä tarjottiin mm. luotoliikunnan kaut-
ta. Luonnossa liikkuminen tarjosi varsin erilaisen ympäristön ja selviytymisen ko-
kemuksia. Henkilökunnan palautteesta nousi esille mm., että nuoret olivat kokeneet
tyytyväisyyttä selvinneensä uudenaikaisesta kokemuksesta.

Tavoitteenamme oli saada asumisyksikön henkilökunnalle lisää tietoa liikunnan
merkityksestä mielenterveyskuntoutuksessa ja siksi toimitimmekin heille tämän
opinnäytetyön. Opinnäytetyö sisältää hyvin teoriapohjaa liikunnasta. Tavoitteen saa-
vuttamista on vaikea arvioida, mutta olimme hyvin tyytyväisiä, kun kuulimme, että
asumisyksikössä oli suunniteltu luontoretkeä nuorille liikuntaryhmämme jälkeen.
Toivottavasti olimme saaneet liikuntaryhmällä synnyttämään innostuksen kipinää
työyhteisössä.

8.3 Arviointia ryhmien sisällöstä

Aloittaessamme suunnittelemaan liikuntaryhmien sisältöä, emme vielä tiedeet tarkalleen minkä kuntoisia nuoria ryhmään osallistuu. Tiesimme kuitenkin sen, että koska kyseessä on mielenterveyskuntoutujia heidän fyysinen kunto voi vaihdella. Lisäksi mahdollisella lääkityksellä voi olla epäsuotuisia vaikutuksia nuoren liikuntasuorituksiin. Päätimmekin suunnitella jokaisen liikuntaryhmän sisällön siten, että huonomman fyysisen suorituskyvyn omaava kykenee ryhmään osallistumaan. Kevyen luontopolun otimme ensimmäiseksi liikuntakerraksi myös sen vuoksi, että kävelymaasto oli helppokulkuista, matka sopivan mittainen ja kävelyvauhdin pystyi jakamaan tarvittaessa komeenkin eri vauhtiin, jossa jokainen voi kulkea itselle sopivaa vauhtia. Ensimmäisessä liikuntaryhmässä meillä ohjaajilla oli myös mahdollisuus tutustua nuoriin ja saada jonkinlainen kuva heidän suoriutumiskyvyistä. Tätä pystyimme hyvin hyödyntämään suunniteltaessa seuraavia liikuntaryhmiä.

Samoin pyöräilykerrassa, uinnissa ja kuntosalilla oli mahdollista liikkua omaa tahtia. Liikuntasaliin suunnittelemamme pallopelit olivat hyvä esimerkki siitä, että paremman fyysisen suorituskyvyn omaavat liikkuvat enemmän, kun taas huonomman fyysisen kunnan omaavat liikkuvat rauhallisemmin. Jokainen sai oman tasoista liikuntaa, eikä ketään jäänyt harrastamisen ulkopuolelle. Kun huomasimme nuorten väsyvän joko fyysisesti tai vain kyllästyvän johonkin peliin, vaihdoimme seuraavaan ja täten pyrimme säilyttämään liikunnan mielekkyyden.

Venyttelyt osoittautuivat osalle vaikeiksi, joko siksi etteivät he olleet ennen sellaista tehneet tai siksi, ettei se tuntunut mielekkäältä. Tässä pyrimme antamaan heille henkilökohtaista ohjausta ja helpotimme venyttelyä seuraavilla kerroilla. Myös lämmittelyjen osalta liikuntasaliryhmässä oli vastahankaisuutta ja toisella kerralla päätimme pelaila hetken ja venytellä sen jälkeen hieman ja jättää varsinaisen alkulämmittelyn pois, jotta mielenkiinto liikuntaan säilyisi.

KYSELYN VASTAUKSET ENNEN LIKUNTARYHMÄÄ

1. Minkälaiseksi tunnet mielialasi nyt?



2/19



4/19



11/19



2/19



0/19

2. Kuinka virkeäksi koet itsesi nyt?



2/19



3/19



8/19



6/19



0/19

3. Miltä liikuntaryhmään osallistuminen tänään tuntuu?



4/19



6/19



8/19



1/19



0/19

4. Haluaisitko mieluummin harrastaa liikuntaa yksin vai ryhmässä? Yksin 6/19 Ryhmässä 13/19

5. Pidätkö liikunnan harrastamisesta yleensä?



4/19



6/19



8/19



1/19



0/19

KYSELYN VASTAUKSET LIIKUNTARYHMÄN JÄLKEEN

1. Minkälaiseksi tunnet mielialasi nyt?



3/19



6/19



9/19



1/19



0/19

2. Kuinka virkeäksi koet itsesi nyt?



3/19



6/19



10/19



0/19



0/19

3. Koetko, että liikunta virkisti mielialaasi?



5/19



6/19



6/19



1/19



0/19

4. Miltä ryhmäliikunnan harrastaminen tällä kertaa tuntui?



3/19



6/19



9/19



1/19



0/19

Kyselykaavakkeiden tulokset on laskettu kaikista ryhmäkerroista, paitsi vapaamuotoisesta uintikerrasta. Luku 19 muodostuu siis ryhmäkerroilta ja niihin osallistuneiden nuorten määrästä. Kyselykaavakkeiden välillä ei tapahtunut suuria muutoksia, ennen ja jälkeen liikuntasuoritusten. Kuitenkin pienetkin muutokset olivat positiivisempaan suuntaan. Mieliala tunnettiin liikuntasuorituksen jälkeen vähän paremmaksi. Virkistymisen muutos liikunnan jälkeen oli selkeä ja muutos oli positiiviseen suuntaan. Valtaosa nuorista oli kokenut liikunta virkistäneen mielialaa. Nuorten ajatukset ryhmään osallistumisesta ei juurikaan eronnut kysyttäessä osallistumisesta liikunnan jälkeen. Lähes aina nuoret olivat tulleet ryhmään positiivisella mielellä ja kokeneet liikunta-ryhmän osallistumisen positiivisena. Yli puolet nuorista haluaisi harrastaa liikuntaa mieluummin ryhmässä kuin yksin. Yleisesti ottaen lähes kaikki nuoret pitivät liikunnan harrastamisesta, vain yhden nuoren vastaus tähän kysymykseen oli negatiivinen.

8.3.1 Nuorten ja henkilökunnan palaute projektista

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on mielekästä kerätä oman arvioinnin lisäksi palautetta myös kohderyhmältä, jottei oma arviointi jäisi liian subjektiiviseksi. Palautetta pyydettyä siihen voi toivoa laitettavaksi myös ammatillisen kiinnostavuuden kantaa, sekä palautetta onnistumisesta ja toimivuudesta. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 157.)

Liikuntaryhmiin osallistuneiden nuorten palaute

Halusimme ryhmistä palautetta myös nuorilta ja täytätimmekin siksi heillä palautekaavakkeet. Toivoimme heidän kirjoittavan vapaamuotoiselle kirjoitukselle varattuun kohtaan avointa tekstiä ryhmästä. Heti ensimmäisten ryhmien jälkeen totesimme, että nuoret eivät ole halukkaita siihen kirjoittamaan, joten otimme käyttöön loppuryhmässä suullisen kyselyn, jossa he kertoivat jotakin hyvää ja huonoa ryhmästä. Tämä toimi huomattavasti paremmin ja täten saimme myös heiltä palautetta ryhmästä.

Kyselykaavakkeiden lisäksi keräsimme nuorilta suullista palautetta loppu-ryhmissä. Kokonaisuudessaan nuoret kokivat liikuntaryhmät mukavina. ”Ei mitään huonoa, kaikki oli kivaa” Negatiivisia asioita nousi vähän esille. Yhden nuoren mielestä, hänen ei olisi pitänyt lähteä yleensäkkään ryhmäkerralle mukaan. Tämä nuori oli kuitenkin kokenut mukavina asioina ryhmän ja luontopolulla tarjottavat eväät. Yksi nuorista koki Kullaan luontopolun hankalana, reitillä olevien kivien vuoksi.

Muuten hänen mielestään ryhmä oli kokonaisuudessaan ollut mukava. Toisen nuoren mielestä Kullaan luontopolku oli tuntunut ajoittain raskaalta, mutta jälkeinpäin ajateltuna kuitenkin aivan sopivalta. Saliliikunta koettiin helpompana rasittavuudelta Kullaan luontopolkuun verrattuna.

Asumisyksikön henkilökunnan palaute

Keräsimme asumisyksikön hoitajilta vapaamuotoista kirjallista palautetta siitä, miten olimme ohjaajina onnistuneet. Hoitajat eivät olleet mukana kaikissa. Hoitajat näkivät kuitenkin useasti ryhmämme lähdön ja tulon liikuntaryhmään, sekä olivat nuorten kanssa illan liikuntaryhmän jälkeen. Toivoimme siis heiltä palautetta lähinnä liikunnan vaikuttavuudesta nuoriin illan aikana sekä liikunnan suunnitteluun, ohjaukseen, toteutukseen ja toiminnan kehittämiseen liittyen.

Palaute liikuntaryhmien pitämisestä oli kokonaisuudessaan positiivinen. Nuoret saivat liikunnasta positiivisia kokemuksia. Koettiin, että nuoret olivat olleet liikuntasuoritusten jälkeen loppupäivän toimeliaita ja aktiivisia, liikunta oli virkistänyt nuoria. Nuoret olivat olleet hyväntuulisia ja rentoja. Yhden liikuntaretken jälkeen eräs nuorista oli kärsinyt päänsärystä, sekä jännittänyt ja stressannut retkeä etukäteen. Nuoret olivat kokeneet tyytyväisyyttä tehneensä jotain tavallista poikkeavaa ja selvinneet siitä hyvin.

Työntekijöiden palautteessa oli maininta, että koska poissaolojakin ryhmästä tuli, oli liikuntaryhmä tämän perusteella haasteellinen. Kehitettäviä seikkoja liikuntaryhmän toteutukseen nousi eritoten luontoretkestä, jossa olisi ollut mahdollista jakaa ryhmä kahteen ja tarjota vaativuustasoltaan erilaiset reitit nuorten kunnan mukaan. Nuoret osallistujat olivat fyysiseltä kunnoltaan eri tasoa. Lisäksi retken kantamukset olisi

voinut jakaa kaikkien osallistujien kesken, jonka kautta jokainen nuori olisi saanut kokea erilaisen osallistumisen kokemuksen.

Liikuntakerrat koettiin hyvin valmistelluiksi ja suunnitelluiksi. Palautteessa mainittiin, että projektityöntekijät olivat testanneet patikkareitin etukäteen. Palautetta annettiin toimivasta ohjauksesta ja ryhmän toteutuksesta. Toiminta oli ollut tavoitteellista ja nuoria aktivoivaa. Liikuntaryhmät olivat olleet sisällöiltään hyviä, nuoret olivat saaneet tilaisuuden tutustua monipuolisesti eri liikuntamuotoihin. Useilla nuorilla oli ollut negatiivinen kokemus aikaisemmilta kouluajoilta. Koettiin hyväksi, että liikuntaryhmässä oli myös keskustelua ja kyselyä tuntemuksista, huumoria ja mukavaa yhdessäoloa.

LÄHTEET

Aalto, S. 3.7. 2010. Nuoruus elämänvaiheena: Kaikki muuttuu. Viitattu 3.1.2012.

<http://www.amk.fi/opintojaksot/0407012/1084374081271/1107863922545/1107868110284/1107868147641.html>

Asumisyksikön toiminta pähkinäkuoressa esite. N.d.

Friis, L. , Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveys- työ. Helsinki: WSOY.

Harju, H. & Malmberg, N. 2009. Kohti omaehtoista liikuntaa. Keinoja nuorten mielenterveyskuntoutujien liikuntamotivaation tukemiseksi. Opinnäytetyö. Diak Etelä, Helsinki.

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

Heinonen, K. 2001. Mitä tarkoittavat hyötyliikunta, terveysliikunta ja kuntoliikunta? Diabetes. 2001. Kustannus Oy Duodecim.

Huttunen, M. 1.9.2010. Skitsofrenia. Viitattu 2.1.2012

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00148

Häkkilä, J. 2011. Liikunta osana mielenterveyskuntoutusta. Kuntoutujien kokemuksia liikunnan merkityksestä mielenterveydelle ja hyvinvoinnille. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Isohanni, M. & Joukamaa, M. Skitsofrenia ja muut psykoosit. Viitattu 3.1.2012.

http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Skitsofrenia_ja_muut_psykoosit

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen nuoren maailma. Helsinki: Gummerus.

Kampman, O. Mitä tarkoittaa alttius masennukselle?. Viitattu: 2.1.2012.

<http://www.masennustalkoot.fi/riskitek.htm>

Karlsson, L. & Marttunen M. 2007. Nuorten masennus. Tietoa nuorille ja heidän perheilleen. Viitattu 2.1.2012.

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b06.pdf

Lintunen, T., Koivumäki, T. & Säilä, H. n.d. Jalka potkee mieli notkee. Suomen mielenterveysseura ry. Helsinki. Tammisaaren Kirjapaino Oy.

Marttunen, M. & Haarasilta, L. Nuorten masennus. Viitattu 3.1.2012.

http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten_masennus

Masennus. 2006. Terveystiedon verkkolehti. Viitattu 2.1.2012.
http://www.peda.net/verkkolehti/konnevesi/terveystieto?m=content&a_id=28

Meronen, M. 2008. Minä ja Liike-ryhmä psykomotoriikka psykiatrisessa kuntoutuksessa. Kehittämistyö. Metropolian ammattikorkeakoulu.

Mertanen, M-L. 2005. Verkko-oppimateriaali liikunnan hyödyntämisestä mielen-terveyden hoitotyössä. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi: miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Jyväskylä. Painoporras.

Mäki, P. 12.3.2007. Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Viitattu 4.1.2012
http://www.sosiaalikallega.fi/toiminta/hankkeet/mielen_terveys_hankkeet/lapsi_nuori/Pirjo%20Maki,%20Nuoruusiän%20psyykkinen%20kehitys.pdf

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta liikunnan sovelluksia erityisryhmille. Tampere. Tammer- Paino Oy.

Nordling, E. 2006. Kehittämishankkeen prosessin arviointia. Liiku mieli hyväksi malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämistä. 2006. Helsinki. SMS Tuotanto Oy.

Nuorisopsykiatrian kuntoutumiskeskuksen Päiväyksikkö-esite. 2010. Nuor-

ren masennus. 2012.Väestöliiton www-sivut. Viitattu 2.1.2012.
http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/mielen_terveys2/nuoren_masennus/

Ojanen, M. 2006. Liikunnan teoriaa, käsitteitä ja tutkimuksia. Liiku mieli hyväksi malleja ja kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämistä. Suomen mielenterveysseura. Dark Oy. Helsinki.

Ojanen, M. 2001. Liiku oikein- voi hyvin. Tampere. Tammer-paino oy. Piha.

J. Lasten- ja nuorisopsykiatrinen mielenterveyskuntoutus. Viitattu 3.1.2012

http://www.lpsy.org/docs/15-1-Mielen_terveyskuntoutus.htm

Ranta, K. & Rantanen, P. Nuorten ahdistuneisuus ja ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu 4.1.2012.

http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten_hdistuneisuus_ja_ahdistuneisuushäiriöt

Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almgvist, F. 2000. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Gummerus.

Salo, O. & Tuunainen, K. 1996. Da Capo, alusta uudelleen. Hämeenlinna: Ka-

risto


Terapia.fi www-sivut. Viitattu 3.1.2012. <http://www.terapiaa.fi/Ahdistus/pakko-oireet.htm>

UKK- instituutin www-sivut. Arkiliikunta painonhallinnan apuna. 29.3.2010. Viitattu 16.1.2012.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/arkiliikunta_painonhallinnan_apuna

UKK- Instituutin www-sivut. Liikunta pitää yllä masentuneen tai ahdistuneen ihmisen fyysistä suorituskyyä. 21.6.2011. Viitattu 16.1.2012.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/mieli_ala

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

Ylen, H. & Ojanen, M. 1999. Liikunta on hyväksi jos siltä tuntuu. Liikunta mielen-terveyspotilaiden avohoidon tukena projekti. Helsinki. PaintMedia Oy.

 SATAKUNNAN SAIRAANHOITOPIIRI <i>-kumppanuudella terveyttä ja toimintakykyä-</i>		OPINNÄYTETYÖN LUPAHAKEMUS	
HAKIJA/HAKIJAT	Nimi/nimet <u>Tukiainen Virve</u> <u>Helin Elina</u>		Opiskelu- tai työpaikka <u>SAMK, sosiaali- ja terveysala</u>
	Yhteys henkilön Puh: <u> </u> Osoite: <u> </u> Postino: <u> </u> Postitoimipaikka: <u> </u> Email: <u> </u>		Virka/toimi (ei koske opiskelijoita) Opinnäytetyö/tutkimus <input checked="" type="checkbox"/> opinnäytetyö/AMK <input type="checkbox"/> opinnäytetyö/ylempi AMK <input type="checkbox"/> pro gradu tutkielma <input type="checkbox"/> lisensiaatin tutkielma <input type="checkbox"/> väitöskirjatutkimus <input type="checkbox"/> muu
OPINNÄYTETYÖN/TUTKIMUKSEN TIIVISTETTY KUVAUS (mm. nimi, kohderyhmä, menetelmät, aineisto) LIITTEET opinnäytetyösuunnitelma (ks. erillinen ohje)	<u>-Liikunnan merkitys mielenterveyden kuntoutuksessa</u> <u>-Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan 6-8 kerran</u> <u>liikuntaryhmissä sekä lisäksi teoriaosuuksien</u> <u>kirjoittaminen</u> <u>-Lopuksi kerätään vapaamuotoisella kaavakkeella</u> <u>henkilökunnan ja potilaiden mielipiteet toteutuksesta</u>		
OPPILAITOKSEN OHJAAJA(T)	<u>13.05.2011 Elina Tukiainen</u> allekirjoitus/nimen selvennys <u> </u> allekirjoitus/nimen selvennys		
SITOUMUS	Sitoudun noudattamaan sairaanhoidopiirin ohjeistusta salassapitovelvollisuudesta <u>12.5.2011 Elina Helin Virve Tukiainen</u> allekirjoitus/nimen selvennys <u>ELINA HELIN VIRVE TUKIAINEN</u>		
LUVAN MYÖNTÄMINEN	Sairaanhoidopiirin/toimialueen/yksikön tutkimus- tai kehittämishanke, johon opinnäytetyö/tutkimus liittyy (luvan myöntäjä täyttää): Eettisen toimikunnan lausunto saatu <input type="checkbox"/> Eettisen toimikunnan lausuntoa ei tarvita <input checked="" type="checkbox"/> Lupa opinnäytetyön toteuttamiselle Myönnän <input checked="" type="checkbox"/> En myönnä <input type="checkbox"/> Ylihoitaja(t) <u>30.8</u> <u>Kristiina Puolake</u> allekirjoitus/nimen selvennys <u>KRISTINA PUOLAKE</u> <u> </u> allekirjoitus/nimen selvennys Ylilääkäri(t) <u> </u> allekirjoitus/nimen selvennys		

Satakunnan sairaanhoidopiiri | Sairaalan tie 3, 28500 Pori | puh. (02) 627 71 | fax (02) 627 7799 | etunimi.sukunimi@satshp.fi | www.satshp.fi



SATAKUNNAN SAIRAANHOITOPIIRI
-kumppanuudella terveyttä ja toimintakykyä-

OPINNÄYTETYÖN LUPAHAKEMUS

SAIRAANHOITOPIIRIN YHDYSHENKILÖN NIMEÄMINEN	allekirjoitus/nimen selvennys	
	Leena Elo, oh (ylihoitaja nimeää)	
	Yhteystiedot (puh/email) [REDACTED]	

LIITE 2

Enäjärven luontopolun suunnitelma 10.9.2011

Liikuntamuoto: Luontopolku , Enäjärven ympäri. Kävelymatkaa kertyy 4,2 km

Ajankäyttö

Lähtö tapahtuisi Nuorten asumisyksiköstä, jonne ohjaajat saapuvat klo 11.45 ja lähtö tapahtuu klo 13, jolloin nuoret ovat valmiita lähtemään. Olemme informoineet yksikköä ja nuoria tulevasta ryhmästä. Olemme lisäksi yhteistyössä sopineet asumisyksikön henkilökunnan kanssa, että valmistamme eväät paikan päällä ennen lähtöä. Lähdemme ohjaajien omilla autoilla, käyttäen 1-2 autoa, riippuen osallistuvien nuorten määrästä. Kolme nuorta mahtuu ohjaajien lisäksi yhteen autoon. Jos osallistujien määrä ylittää kolme, lähdemme kahdella autolla. Automatka kestää ½ tuntia. Itse luontopolkuun olemme varanneet aikaa 1½ - 2 tuntia. Käytettävä aika kuluu kävelyreitille, ja taukoon, jossa on tarkoitus syödä eväitä ja seurustella. Yhteensä aikaa kuluu matkoineen noin 3tuntia. Olemme ottaneet selvää, että jos kuluva aika 3h on häilyvä, kenellekään ei siitä muodostu ongelmia kotiin kuljetusta ajatellen.

Ennakkovalmistelut

Erilaisista luontopoluista on otettu selvää. Kartat ja opastukset olemme hakenneet Porin seudun matkailu oy Maisasta. Olemme tutustuneet eri vaihtoehtoihin ja ennalta olemme kävelleet luontopolun ja aikatauluttaneet sen. Ilmoitamme viikkoa ennen ryhmää asumisyksikköön, että nuorten tulisi mahdollisuuksien mukaan pukeutua olosuhteiden mukaisesti, väljempiin mieluummin urheiluvaatteisiin ja lenkkareihin. Muutoinkin vaatetus sää ilmojen mukaan, mutta runsaan sateen sattuessa olemme liikuntasalissa, jota varten olemme laatineet suunnitelman. Ohjaajat ovat myös pukeutuneet asiallisesti teeman mukaan. Näytämmehän nuorille esimerkillistä mallia.

Välineet

Ensimmäiselle luontopolku retkelle valmistamme eväät asumisyksikössä ennen lähtöä. Harjavallan sairaalasta olemme saaneet nuorille kumisaappaita tarvittaessa käyttöön. Kulkemiseen käytämme omia autoja oma kustannus hintaan. Ohjaajat ottavat mukaan reppuun pienet ensiapuvälineet, sidetarpeita, laastaria venähdyksiin, ihorikkoihin sekä kyypakkauksen. Lisäksi pidämme matkapuhelimet mukana turvallisuus syistä avun pyytämisen varalta. Alueesta meillä on kartta mukana, vaikka olemme ohjaajina jo ennakoon tutustuneet reittiin.

Tavoitteet ja toteutus

Kävely, jos mikä on matalan kynnyksen liikuntaa. Kävely ei vaadi nuorelta aineellisia kuluja. Vaatteet joissa pystyy liikkumaan sopii tähän liikuntamuotoon, ei ole väline-, tai paikkakustannuksia. Siihen voi osallistua niin hyvä kuin huonokuntoisempi ja kahden ohjaajan voimin voimme pitää yllä kahta eri kävelyvauhtia. Kävely maastossa antaa sopivassa määrin fyysistä rasitusta keholle, joka on säädeltävissä myös kävelyvauhdin ansiosta. Kävelymatka on pituudeltaan 4,2 km pitkä ja luontopolun reitti kulkee osittain pitkospuita pitkin, metsäpolkua ja tien reunaa pitkin.

Luonnossa liikkumiseen, vaikka reitti olisi tuntematonkin, suhtaudutaan luontoon myönteisesti. Kaikilla nuorilla on varmasti aikaisempia elämyksiä luonnossa liikkumisesta. Ilmat ovat vielä hyvät ulkona liikkumiseen, siksi valitsemme aktiviteetteihin mahdollisimman paljon ulkona olemista. Ulkoilma itsessään jo virkistää ja siihen yhdistettynä liikunta. Luonnossa nuoret voivat kokea selviytymiseniloa, luontoliikunta tarjoaa ryhmässä selviytymisen iloa. (Suomen mielenterveysseura, 84). Luonto itsessään tarjoaa elämyksen liikkujalle. Luonto ja ympäristön vaihdos antaa mahdollisuuden nuorelle irrottautua arjen rutiineista.

Autonomiata myöskin toteutamme valitsemalla aktiviteetin toteutettavaksi ulkona, uudessa paikassa. Turvallisuutta luomme aikataulutuksella ja siitä kiinni pitämällä, ennalta tutustumalla valitsemaamme reittiin. Ohjaajina olemme ennen ensimmäistä liikuntakertaa käy-

neet esittäytymässä Asumisyksikön nuorille, jotta he tietävät ennakkoon, keiden kanssa he lähtevät luontopolulle. Ohjaajina joudumme jakamaan luontopolulla tehtävän niin, että kuljemme kahta eri vauhtia. Jotta haastetta olisi jokaiselle, toinen ohjaajista pitää vauhdikkaampaa vauhtia alkupäässä ja toinen ohjaaja kulkee koko ryhmän viimeisenä. Puolivälissä matkaa tulee lintutorni, jossa pidämme evästäuon. Ennen luontopolun alkua pieni esittäytyminen, kerrotaan Enäjärven luontopolusta. Lisää tietoa ympäristöstä olemme varautuneet kertomaan evästäuolla sekä esittämään kysymyksiä mikä virittäisi keskustelua ryhmässä. Pienen sateen sattuessa eväät voi syödä alempana lintutornissa, jossa pysyy kuivana.

LIITE 3

Pyöräilyryhmän suunnitelma 24.9.2011

Liikuntamuoto: Polkupyörällä Porista Ulvilan kautta takaisin Poriin n.20km

Ajankäyttö

Lähtö tapahtuisi nuorten Asumisyksiköstä ennalta sovittuun aikaan klo 13.00, jolloin nuoret ovat valmiita lähtemään. Ohjaajat menevät paikalle klo 11.30. Lähdemme asumisyksikön pihasta pyörillä suoraan reitille. Reittimme kulkee keskustan sivusta sillan yli Ruosniemeen, Harjunpähän, Suosmereen ja Ulvilantien kautta takaisin Hansakadulle. Reitin pituudeksi tulee noin 20km ja kestoksi on arvioitu evästauko mukaan lukien 2h.

Ennakkovalmistelut

Olemme etukäteen selvittäneen Porin seudun pyöräilyreittejä matkailutoimisto Maisan ja internetin kautta. Totesimme kuitenkin, että ryhmän kanssa on parasta lähteä pyöräilemään rauhallista reittiä, sen sijaan että olisimme valinneet maisemallisesti kauniita keskustan ja vilkkaan liikenteen reittejä. Olemme ennakkoon käyneet pyöräilemässä tämän matkan ja ottaneet aikaa matkan kestosta. Harkitsimme tarkasti mitä kautta lähdemme kulkemaan asumisyksiköstä, koska asumisyksikkö sijaitsee keskustan kupeessa. Sovimme myös etukäteen, että ohjeistamme nuoria kulkemaan ohjaajien välissä jonossa, ei rivissä. Sovimme myös sen, että keskustelemme liikennesäännöistä ja rauhallisesta kulkemisesta keskustan alueella. Olemme sopineet asumisyksikön kanssa, että reitistä ja mukaan tarvittavista välineistä annamme kirjallisen informaation ryhmäviikon alussa. Menemme liikuntaryhmäpäivänä hyvissä ajoin paikalle tarkistamaan, että kaikkien pyörien renkaissa on ilmaa ja että ne ovat toimintakuntoisia. Varasuunnitelman olemme laatineet sateen varalle liikuntasaliin.

Välineet

Pyörät ovat heiltä saatavilla niille nuorille, joilla ei ole omia. Kypärät ovat tilattuna Harjavallasta liikuntayksiköstä. Päiväosasto on luvannut huolehtia meille mukaan evääksi välipalapatukat ja me ohjaajat huolehdimme mukaan juomiset. Molemmat ohjaajat ottavat eväitä omiin reppuihin, koska kuljemme kahta eri vauhtia nuorten jaksamisen mukaan. Nuoria on jo ohjeistettu ja muistutetaan vielä uudestaan siitä, että liikuntaryhmään pyritään pukeutumaan sen mukaan, että olo liikunnan aikana olisi mahdollisimman mukava.

Ohjaajat ottavat mukaan haavanhoitovälineitä varalle, jos sattuu, että joku kaatuu tai loukkaa muuten. Pyöränrenkaiden pumppu on mukana molemmilla ohjaajilla. Renkaiden puhki menemisen varalta on toisen ohjaajan auto, auton avaimet ja pyöräteline asumisyksikössä, jotta he pääsevät tarpeen tullen hakemaan kesken matkan, jos rengas menee puhki tai tapahtuu jokin muu tapaturma. Ohjaajat varautuvat pyörätieteen myös juomilla ja välipalapatukoilla, jotta voimme sopivassa kohtaa pitää evästäukoa. Pyörät ja kypärät saamme lainaan Asumisyksiköstä ja sairaanhoitopiiriltä. Nuoria ohjeistetaan pukeutumaan esim. Lenkkareihin tai muihin pyöräilyyn soveltuviin kenkiin, joustaviin housuihin ja muihin vaatteisiin. Sääolosuhteet pitää huomioida mm. Lämpötila, vesisade. Molemmilla ohjaajilla on matkapuhelimet mukana hätätilanteiden varalta.

Tavoitteet ja toteutus

Pyöräily on tässä tapauksessa nuorelle ilmainen liikuntamuoto, koska pyörä ja kypärä tulevat heille lainaan. Kuitenkin haluamme näyttää mallia heille siitä, että se on myös kotiloissa ja asumisyksikössä asuessaan edullinen ja yksinkertainen tapa harrastaa liikuntaa. Suurella osalla on oma pyörä olemassa ja puitteet sen puolesta kotona harrastamiselle myös olemassa. Asumisyksikössä pyöriä on aina muutama käytettävissä. Vaatteet joissa pystyy liikkumaan sopii tähän liikuntamuotoon. Siihen voi osallistua niin hyvä kuin huonokuntoisempikin, koska ajattelimme polkea rauhallista tahtia noin 20 km:n matkan, joka mahdollistaa kaikkien osallistumisen. Juomataukoja pidämme tarpeen mukaan, mutta etukäteen olemme suunnitelleet evästäuon Suosmeren koululle.

Kerromme asumisyksikköön etukäteen suunnitellusta pyöräilyreitistä. Ketään ei kuitenkaan pakoteta mukaan, mutta teemme selväksi asian, että ohjatut liikunnat ovat osa jokaisen kuntoutumisprosessia. Ryhmä alkaa sillä, että kerromme heille, jotka eivät viimeksi osallistuneet, keitä me olemme ja kaikki muutkin esittelevät itsensä muille, mikäli ryhmään osallistuu uusia jäseniä. Lisäksi kerromme reitistä ja käymme lävitse sääntöjä. Lopuksi käymme pientä palautekeskustelua liikuntaryhmästä. Ennen ja jälkeen ryhmän, nuoret täyttävät laatimamme kyselykaavakkeet, jotka ovat käytössä joka liikuntaryhmässä.

Kannustuskeinona nuorille on se, että he osallistuvat uudelleen ryhmään ensimmäisen kerran jälkeen. Myöskin jo pelkästään se, että he ovat saapuneet paikalle on jo kehumisen arvoinen asia. Samoin liikuntaryhmän jälkeen he ovat ansainneet positiivista palautetta liikuntasuorituksestaan.

LIITE 4

Luontopolku Kullaalla 9.10.2011

Liikuntamuoto: Kävelyä Joutsijärven maastossa luontopolulla, jossa matkaa kertyy n. 4,2km

Ajankäyttö

Ohjaajat menevät asumisyksikköön sunnuntaina klo 12 keittämään kahvit valmiiksi termospulloihin, tekemään voileivät sekä pakkamaan laukut ja tarkistamaan välineet. Klo: 13 on lähtö Asumisyksikön edestä ohjaajien omilla henkilöautoilla. Matka Hansakadulta Kullaan luontopolulle kestää noin 25min. Olemme varanneet aikaa luontopolun kulkemiseen noin 1,5h-2h ja taukoon n. 50 min. Tauon aika on riippuvainen kolmannelta työntekijästä, onko nuotio valmis saavuttuamme sinne.

Ennakkovalmistelut

Olemme perehtyneet eri reitteihin ja vaihtoehtoihin valitsimme Kullaan luontopolun Joutsijärven maastossa, joka on sopivan pituinen reitti luonnon keskellä. Olemme tämän itse kävelleet ja aikatauluttaneet etukäteen, jotta olemme voineet suunnitella ryhmän huolellisesti ja varautua ongelmiin. Ajomatkan pituus autolla Kullaalle on vielä sopivissa rajoissa. Reitti on astetta haastavampi maastoltaan kuin Enäjärven polku ja koska sisällytämme tähän ryhmään myös makkaranpaistoa, on tämä ryhmä myös ohjaajille astetta haastavampi järjestettävä ja suunniteltava liikuntaryhmä.

Sadevarusteet ja kumisaappaat olemme varanneet Harjavallan liikunnasta ja ne toimitetaan. Asumisyksikköön viimeistään perjantaina, ennen sunnuntaista ryhmää. Olemme sopineet, että saamme yhden työntekijän lisäksemme mukaan Kullaalle, joka voisi kävellä suoraan nuotio paikalle ja laittaa sinne valmiiksi tulen. Samalla kantaa laukun, jossa on muut eväät. Eväät olemme ilmoittaneet asumisyksikköön, josta ne hankitaan meille ja me valmistamme ne ennen lähtöä.

Meille on varasuunnitelmaksi varattu Lasten psykiatrian liikuntasali klo 13-15. Sinne tarvitsemme avaimen, joten pyydämme liikunnasta vastaavaa päiväyksikön hoitajaa jättämään sen meidän käyttöön perjantaina. Toinen ohjaajista ottaa yhteyttä päiväyksikköön avainasiassa.

Esitteen liikuntaryhmäkerrasta olemme toimittaneet asumisyksikköön, sekä myös päiväkävijöille työntekijöiden kautta. Toinen ohjaajista soittaa perjantaina ja tiedustellee osallistujien määrän sekä kolmannen työntekijän.

Välineet

Siirtyminen asumisyksiköstä Kullaalle ja takaisin tapahtuu ohjaajien henkilö- autolla ohjaajien kustannuksella. Koska luontopolku on aika märkä, olemme varanneet kaikille nuorille kumisaappaat Harjavallan liikunnasta. He ovat luvanneet toimittaa 8kpl saappaita sekä sadevarusteita 8kpl. Ohjaajat ottavat omat välineet. Eväät olemme sopineet asumisyksikön kanssa siten, että he tilaavat tarvikkeet ja me valmistamme voileivät, kahvit ja mehut ennen lähtöä. Olemme laatineet listan mitä tarvitsemme mukaamme sekä jakaneet tavaroista huolehtimisen puoliksi.

Kumisaappaat jaetaan jo asumisyksikössä nuorille, muutoin sadevaatteet ovat pelkästään ohjaajien auton takakontissa, niitä ei oteta itse luontopolulle mukaan kannettaviksi. Eväät ja muut pienet tarvikkeet tulevat yhteen rinkkaan, ja jos mahdollisesti kolmas työntekijä tulee mukaan, vie hän sen samalla nuotiopaikalle, laavulle. Muussa tilanteessa reppu/reput on ohjaajien selässä. Kolmas ohjaaja, joka on työntekijä, menee jo etukäteen laavulle sytyttämään nuotion. Nuotio sammutetaan evästauon päätteeksi vedellä, jota on viereisellä suoalueella. Vettä on laavun läheisyydessä suoalueella lammikoittain.

Tavoitteet ja toteutus

Pidämme alkuryhmän hirsisessä majassa ennen luontopolulle lähtöä, jossa näytämme kartasta kulkemamme reitin. Reitin varrella on laavu, jossa on hyvä pitää evästauko. Laavulla on myös tulenteko mahdollisuus ja siksi sisällytämme luontopolku ohjelmaamme myös makkaranpaiston. Tarvittaessa pidämme lisäksi juoma- ja

levähdystaukoja. Käymme lävitse suunniteltua reittiä, ja näytämme paikan kartasta, jossa laavu sijaitsee.

Ohjaajina joudumme jakamaan luontopolulla tehtävän niin, että kuljemme kahta eri vauhtia. Jotta haastetta olisi jokaiselle, toinen ohjaajista pitää vauhdikkaampaa vauhtia alkupäässä ja toinen ohjaaja kulkee koko ryhmän viimeisenä. Loppukeskusteluun on varattu aikaa vähintään 10 min, riippuen siitä miten kauan luontopolulla on mennyt aikaa, sillä paluumatka kestää 25min. ja saapumisajaksi olemme suunnitelleet viimeistään klo 17. Loppukeskustelu tapahtuu myös hirsimajassa. Suunnitelmissa oli parantaa loppukeskustelua ja koota koko ryhmä yhteen ja pitää keskustelu kiireettömänä ja kysellä nuorten tuntemuksia. Keskustella toiveista ja seuraavasta ryhmäkerrasta. Olemme varanneet keskusteluun apukysymykset.

Tarvikelista Kullaan luontopolulle

Kaksi termaria (asumisyksiköstä), mehu 2x 1,5l (asumisyksiköstä), makkarat 3 pakettia (asumisyksiköstä), pullat 9kpl (Virve), sinappi ja ketsuppi (Elina). Nuotioitekoa varten tulentekovälineet (asumisyksiköstä) ja makkaratikkujen veistoa varten puukko (Elina) sekä sytytyspalat (työntekijä).Palautelaput+ kynät (Elina). Nuorten mahdollista tupakointia varten lasiastia(Virve).

LIITE 5

Liikuntasaliryhmän suunnitelma 22.10.2011

Liikuntamuoto: Ryhmäliikuntaa liikuntasalissa keskussairaalan tiloissa

Ajankäyttö

Lähdemme klo 13 Hansakadulta autoilla. Matka ei kestä, kuin 5 minuuttia, joten pääsemme aloittamaan alkuryhmän pitämisen jo klo 13.15 liikuntasalissa. Alkuryhmän pitämiseen menee n.10 minuuttia ja varsinainen liikunnallinen osuus alkaa n. Klo 13.25. Aluksi pidämme lämmittelyä ja venyttelyä ennalta suunnitellun ohjelman mukaan. Tähän kuluu aikaa n. 10 minuuttia. Sen jälkeen pelaamme erilaisia sovellettuja pallopelejä, vyörypalloa, käsipalloa ja joukkuekeilausta. Pallopeleihin olemme suunnitelleet ajankäytöksi 20min+ 30min +20 min. Ajankäyttö on liukuva, ja jos nuoret tykkäävät erityisesti jostakin pelistä, pelaamme sitä heidän toiveesta pidempäänkin. Silloin ohjelmasta putoaa yksi peli esimerkiksi seuraavaan kertaan. Pyrimme ensisijaisesti pitämään kiinni kokonaisajankäytöstä. Lopuksi pidämme ennalta suunnitellun ohjelman mukaan venytyksiä istuen rauhallisen musiikin soidessa n. 10 minuuttia. Loppuryhmä pidetään heti venytysten perään siten, että jokainen istuu vielä omalla paikallaan lattialla. Ryhmän loppumisajankohta on n. Klo 15

Ennakkovalmistelut

Olemme varanneet lastenpsykiatrian yksiköstä Satakunnan keskussairaalan tiloista liikuntasalin käyttöömmme Lauantaille 22.10.2011 klo 13-15 väliseksi ajaksi. Nuoria olemme informoineet taas esitteellä viikon alussa, jossa kerrotaan tarvittavat mukaan otettavat välineet, jotka tällä kertaa ovat sisäliikuntavarusteet. Esitteessä on kerrottu, että aiomme pelata erilaisia pallopelejä. Olemme ennalta käyneet tutustumassa liikuntasaliin ja sen tarvikkeisiin. Avaimet saamme Hansakadulta mukaan. Työnjaosta ryhmän aikana olemme sopineet jo etukäteen siten, että Elina pitää loppuryhmän, venytykset ja alkulämmittelyn. Virve pitää alkuryhmän ja selittää pallopelien kulun. Salin välinevarastossa ei ollut myöskään riittävästi joukkuekeila-

ukseen tarvittavia keiloja, joten Virve varaa keiloja kotoa. Elina ottaa venytyksiin mukaan cd-soittimen ja musiikkia.

Varasuunnitelmaa emme tässä ryhmässä tarvitse, koska salissa on useita pelivaihtoehtoja ongelmien ilmaantuessa, eikä säätila vaikuta tämän liikuntaryhmän pitämiseen. Tarvittavista välineistä olemme laatineet listan ja olemme sopineet tavaroiden tuomisesta yhdessä.

Tavoitteet ja toteutus

Olemme sopineet nuorten kanssa, että tapaamme taas, kuten ennenkin Hansakadulla klo 13, josta lähdemme ohjaajien autoilla Sairaalan saliin. Menemme autolla, vaikka matka ei ole pitkä, koska yhden nuoren jalat väsyvät kävelystä ja näin hän ei jaksaisi salissa liikkua mielekkäästi. Lisäksi tarvitsemme autoa välineiden kuljettamiseen paikanpäälle.

Pallopeleiksi olemme suunnitelleet vyörypallon, käsipallon ja joukkuekeilauksen. Olemme perehtyneet näiden sääntöihin ja laatineet ohjeet suunnitellaan myös kirjallisesti. Olemme soveltaneet pelejä ryhmällemme sopivaksi ja olemme ottaneet huomioon nuoren, jolla on cp-vamma ja siitä johtuvat rajoitukset. Ryhmäämme tiedetään osallistuvan kolme nuorta, joten suunnittelimme joukkueiden jakamisen tytöt vs. pojat. Eli ohjaajat vastaan nuoret. Siitä syystä jako on tällainen, koska toiseen joukkueeseen tulee vain kaksi kenttäpelaajaa. Ja jotta peli siinäkin tapauksessa onnistuu joukkueessa pelaavat molemmat ohjaajat. Jos nuorten joukkueen peli ei tahdo toimia, olemme valmiita tekemään muutoksia kokoonpanoihin.

Liikuntasaliryhmän tarvikkeet 22.10.11

Välineet

- Keiloja 20 kpl. Keilojen sijasta käyttää voi myös mölkkypelin pistepalikoita
- Kentän ja maalialueiden merkintään/rajaukseen merkkikartioita
- Pehmeitä muovipintaisia vähintään nr. 3-4 palloja 1-3 kpl, joukkuekeilaukseen
- Iso jumppapallo

- Eri kokoisia palloja noin 10
- Pienet sählymaalit
- Musiikkisoitin + cd-levyjä
- Jumppamattoja 5 kpl
- Juotavaa nuorille

Vyörypallo

Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen, jotka ovat vastakkain pelialueen päädyissä. Pelialueena on koko sali, jossa on hyvin merkittynä keskiviiva sekä molemmat kenttäpuoliskot ja päätyraja. Maalialue merkitään kartoilla, joka on 1-1,5 metriä päätyrajan edessä. Peliin otetaan paljon palloja. Palloja voi olla pelissä enemmän kuin osallistujia, olemme suunnitelleet peliin vähintään 10 palloa. Keskellä aluetta on iso jumppa, joka yritetään saada vasta- joukkueen maalialueelle heittelemällä sitä pienemmillä palloilla. Heitettävät pallot on valittu pelaajien turvallisuus huomioiden. Pallot ovat pehmeitä, mutta kuitenkin kumipintaisia, ei koripalloja. Kun iso jumppapallo on saatu vastustajan maalialueelle, joukkue saa pisteen. Peliin on varattu aikaa 20 min. Mutta jos nuoret haluavat jatkaa peliä varatun ajan yli, jatkamme pelin pelaamista. Aika otetaan toisista peleistä. Peli siis kestää 20 minuuttia ja päättyy pisteiden laskuun. Voittaja joukkue on se, kumpi on saavuttanut enemmän pisteitä.

Käsipallo

Joukkueita on kaksi. Joukkueen jako on sama, nuoret vastaan ohjaajat. Kaikki joukkueen pelaajat ovat samaan aikaan kentällä.

Kenttä koko liikuntasali. Kenttä koostuu kahdesta kenttäpuoliskosta sekä maalin edessä olevista maalialueesta, joka on merkitty kartioilla. Pelin aikana pelaajat eivät saa olla/liikkua maalialueella. Jos pelissä tulee maali, pallon saa luonnollisesti hakea maalista ja maalialueella siinä tapauksessa joutuu liikkumaan. Maalina on pieni sählymaali. Maali tulee olemaan aivan maali- alueen takarajalla. Pallo on materiaa-

liltaan pehmeähkö eikä satu osuessa ja pysyy pelaajan yhdessä kädessä helposti, ottaa kuitenkin pomppua. Pallon pinta on muovia, nahkapallo on liian kova.

Peliä on sovellettu niin, että pelaajat pelaavat maassa lattialla. Kentällä voi liikkua rapukävely tyyliin, taikka liukuen niin, että takapuoli on lattiassa kiinni. Pallo kädessä voi liikkua rajattomasti siihen asti kunnes vastustaja koskee pallolliseen pelaajaan, jolloin pelaajan on syötettävä pallo kädestään yrittäen heittää sitä omalle joukkueelleen. Pelin tarkoituksena on yksinkertaisesti tehdä maaleja heittämällä vastustajan maaliin. Pelissä fyysinen kontakti on kokonaan kielletty.

Joukkuekeilaus

Pelialueena on koko sali. Pelissä on kaksi joukkuetta. Joukkueilla on kenttäpuolis-
konsa takarajalla 10 keilaa, joita vastustaja yrittää kaataa heittämällä palloa. Omia keiloja suojellaan yrittämällä torjua vastustajan heittoja ja sen jälkeen vastaavasti yrittää heittää vastustajan keiloja nurin. Peli päättyy, kun toinen joukkueesta on saanut kaikki vastustajan keilat kaadettua. Peli kentällä istutaan takapuoli maassa. Kentällä saa liikkua, mutta takapuoli täytyy olla kiinni lattiassa. Pelissä voi olla useampi pallo käytössä, 1-3. Aloitamme pelin aluksi yhdellä pallolla ja lisäämme pallojen määrää pelin kuluessa riippuen, kuinka peli sujuu.

LIITE 6

Kuntosaliryhmän suunnitelma 5.11.2011

Liikuntamuoto: Kuntosaliharjoittelua keskussairaalan tiloissa

Ajankäyttö ja toteutus

Lähdemme klo 13 Hansakadulta kävelen, jos ilma sallii, jotta saamme vähän raitista ilmaa. Lisäksi kävely käy myös vähän alkulämmittelystä. Matkaa Hansakadulta sairaalan kuntosalille tulee noin 1-1,5km. Jos yksi nuori kokee kävelemisen liian rasittavaksi (cp-vamma), annamme hänelle mahdollisuuden ottaa Asumisyksiköstä pyörän. Ryhmään tuleva uusi tyttö, on ilmoittanut ennakkoon menevänsä kuntosalille pyörällä. Kävelymatka kestää noin 10-15min.

Kuntosalin pukukopissa vaihdamme ulkovaatteet salivaatteisiin. Salissa pidämme ensin alkuryhmän. Jos yleisövuorolla on muita ihmisiä, vedämme kuntosalin ja salin väliverhon kiinni siksi aikaa. Alku ryhmän kesto on noin 5min, jonka jälkeen pieni lämmittely kävelyn päälle, kuntopyörä, soutulaite.

Alkuryhmässä kerrataan: liikunta kerran suunnitelma, kuka ohjaa ketäkin, miten laitteissa kierretään sekä lihaskuntoharjoituksista salin puolella. Kerrotaan myös aikataulusta ja loppuryhmästä.

n. klo 13.30 -13.40 alkulämmittelyt ovat tehtynä

klo 13.35/13.40 – 14.20 kuntosaliharjoittelua / lihaskuntoliikkeitä laitteissa 30min
patjalla lihaskuntoharjoitteet 10min

klo 14.20–14.30 Loppu venytykset 10min.

Klo 14.30–14.37 Loppuryhmä

Klo 15 mennessä takaisin Hansakadulla pyörin/kävelen

Klo 15–16 ohjaajien reflektointi, palautelappu Asumisyksikön työntekijöille

Ennakkovalmistelut

Olemme ottaneet selville, että sairaalan liikuntasali on käytettävissä. Siellä on yleisövuoro, eikä kuntosalia voi varata. Olemme siis yleisövuorolla. Olemme sopineet Asumisyksikön henkilökunnan kanssa, että saamme vuorossaan olevalta työntekijältä avaimen käyttöön lauantaina sekä ohjaajien tutustuessa tiloihin ja laitteisiin myös torstaina. Edellisellä liikunta kerralla olemme kartoittaneet nuorten toiveita ja taustoja kuntosalin harrastamisesta. Siksi olemmekin alustavasti sopineet, että yksi nuori, kenelle kuntosali on tuttu saa halutessaan mennä laitteissa itsenäisesti. Yksi ohjaaja on varattu yhdelle asumisyksikön nuorelle, koska hän tarvitsee paljon ohjausta, näin taataan myös turvallinen harrastaminen. Toinen ohjaajista ottaa loput nuoret 1-2 nuoren ohjauksesta vastuun.

Kuntosaliharjoittelu on ohjaajille ennestään tuttua, ja toiselle ohjaajalle myös sairaalan kuntosalin tilat ja laitteet. Menemme kuitenkin ennen sovittua liikunta kertaa tutustumaan laitteisiin tarkemmin, niiden turvallinen ja oikea käyttö sekä mahdollisuuksia pitää pientä lihaskuntoharjoittelua käsipainojen, kahvakuulan, kuminauhojen avulla. Olemme hakeneet myös lisää tietoa kuntosaliharjoittelusta ja tutustuneet materiaaliin.

Työnjaosta olemme sopineet siten, että alkuryhmän pitää Virve ja loppuryhmän Elina. Alkulämmittelyt pitää Elina ja Virve pitää lihaskuntoharjoitteet. Elina ohjaa kuntosalilaitteissa kahta poikaa ja Virve yhtä tyttöä. Tämä siksi, että tytön kanssa on näin etukäteen sovittu. Loppuvenyttelyt pidetään yhdessä.

Kuntosaliryhmän tarvikkeet

Välineet

- Venytykset: jumppamatot (salilta)
- Ohjaajat pukeutuvat salivarusteisiin
- Lomakkeet ja kynät (Elina)

- Lihaskuntoharjoitteisiin: salin laitteet ja välineet: puntit, kahvakuulat, keppi, (kuminauhat)
- Juomista nuorille (Elina)

LIHASKUNTOHARJOITTEET (ensin suuret lihakset)

- Jokaiselle: matto, keppi, (kahvakuulat x2), käsipainot 1-2kg, käsipainot 5-6kg
- Reidet , kyykkynousut. Keppi avuksi, jotta ryhti pysyy hyvänä, vatsa tiukkana, selkä suorassa. 1. ykköset, 2. joustot, 3. ykköset, 4. staassi
- Pohjelihakset, varpaille nousut. Tukea voi ottaa yhdellä kädellä seinästä, jos tasapaino huono. 1. ykköset, 2. 10sek. pito, 3. ykköset, 4. staassi
- Kylkiliikkeet. Kahvakuula tai käsipainot kädessä. Kyljistä taivutus painokäden puolelle.

1. ykköset, 2. joustot, 3. ykköset, 4. joustot
- Hauksen kääntäjät. Käsipainoilla 1-2 kg useita toistoja, pito puolessa välissä.
- isot painot 5-6 kg painot, muutamat toistot, max 10 (riippuu painosta)
- vatsalihakset, 1. ykköset 2. joustot, 1. ykköset

LIITE 7

Uintiryhmän suunnitelma 19.11.2011

Liikuntamuoto: Uintia Porin uimahallissa

Ajankäyttö

Olemme sopineet, että lähtö uimaan tapahtuu klo 13 Hansakadun yksiköstä, josta lähdemme autoilla uimahalliin. Matkan kesto on vain viisi minuuttia, joten perillä olemme jo viimeistään klo 13.10. Olemme varanneet aikaa uintikertaan kaksi tuntia, koska yhden osallistujan aikataulu on luvattu sovittaa tähän ryhmään. Emme laatineet tämän tarkempaa aikataulua, koska emme katsoneet sitä tarpeelliseksi tämän tyyppisessä ryhmässä.

Ennakkovalmistelut

Olemme nuorten kanssa jo edellisissä ryhmissä puhuneet siitä, että seuraava kerta on uintia ja mitä välineitä se vaatii mukaan. Näin ollen emme ole vieneet ennakkoon mitään tiedotetta asumisyksikköön, koska se ei ollut tarpeellista. Alun perin oli tarkoitus, että päiväyksikön työntekijä lähtee mukaamme uimaan, koska ryhmässä on poikia, jotka eivät ole uimahallissa ennen käyneet ja halusimme varmistaa, ettei heidän tarvitse jännittää uimahalliin menoa. Hallissa on uudet kaappi ja kulkujärjestelmät, jotka saattavat vaatia opettelua ja perehtymistä, näin ollen ohjaajan mukana olo on perusteltua. Kävi kuitenkin niin, että emme saaneet ohjaajaa mukaan ja näin ollen oli keksittävä muu ratkaisu. Soitimme uimahalliin ja saimme varattua sieltä miespuolisen uimavalvojan, joka on lupautunut ohjaamaan poikia kulkemisessa ja kaappien käytössä, sekä lisäksi lupautunut esittelemään heille hieman uimahallin tiloja.

Välineet

Jokainen huolehtii itse omat uimavälineet, joista on etukäteen jo nuorten kanssa keskusteltu. Autot tulevat ohjaajilta, joilla kuljemme matkat uimahalliin ja takaisin. Virve on huolehtinut rahat, joilla maksamme pääsymme halliin. Raha-asia on sovittu asumisyksikön kanssa, eikä nuorille tule tästä kuluja.

Tavoitteet ja toteutus

Lähdemme ryhmänä Hansakadulta uimahalliin ohjaajien autoilla. Emme pidä tässä ryhmässä virallisia alku- ja loppuryhmiä, koska emme katso sen olevan mielekäästä pelkästään jo rauhallisten tilojen puutteen vuoksi. Emme myöskään pyydä nuoria nyt täyttämään kaavakkeita, koska kyseessä ei ole ryhmäliikunta. Nuorten kanssa on etukäteen sovittu, että uinti on vapaamuotoista, jokaisen omaan tahtiin tekemää suoritusta. Näin toimitaan nuorten omasta toiveesta, jota halusimme kunnioittaa. Sovimme uimaan mennessä, että klo 15 olemme viimeistään valmiina uimahallin aulassa, mutta päätämme sen lopullisesti uimassa viihtyvyyden mukaan.

Liikuntasaliryhmän suunnitelma 3.12.2011

Liikuntamuoto: Ryhmäliikuntaa liikuntasalissa

Ajankäyttö

Lähdemme klo 13 Hansakadulta autoilla. Matka ei kestä, kuin 5 minuuttia, joten pääsemme aloittamaan alkuryhmän pitämisen jo klo 13.15 liikuntasalissa. Alkuryhmän pitämiseen menee n.10 minuuttia ja varsinainen liikunnallinen osuus alkaa n. Klo 13.25. Aluksi pidämme lämmittelyä ja venyttelyä ennalta suunnitellun ohjelman mukaan. Tähän kuluu aikaa n. 10 minuuttia. Olemme nuorten kanssa puhuneet siitä, mitä he haluaisivat pelata ja kävi ilmi, että lentopallon ja koripallon pelaaminen on mieluista. Aikaa näille peleille on varattu n.50 minuuttia eli 25 minuuttia/laji. Ajankäyttö on liukuva, jos jompikumpi peleistä miellyttää enemmän, pelaamme sitä heidän toiveesta pidempäänkin. Silloin ohjelmasta jää toiseen peliin vähemmän aikaa. Pyrimme ensisijaisesti pitämään kiinni kokonaisajankäytöstä. Lopuksi pidämme ennalta suunnitellun ohjelman mukaan venytyksiä istuen rauhallisen musiikin soiodessa n. 8 minuuttia. Pidämme tällä kertaa myös rentoutuksen, joka kestää n.10 minuuttia. Jokainen nuori saa oman patjan, jonka päällä voi maata ja käytämme rentoutus cd:tä apuna. Loppuryhmä pidetään heti rentoutuksen perään siten, että jokainen istuu vielä omalla paikallaan lattialla. Ryhmän loppumisajankohta on n. Klo 14.55, siten, että yksi nuorista kerkeää klo 15 lähtevään linja-autoon, joka on muutaman minuutin yli 15 sairaalan tien päässä.

Ennakkovalmistelut

Olemme varanneet lastenpsykiatrian yksiköstä Satakunnan keskussairaalan tiloista liikuntasalin käyttöömmme Lauantaille 3.12.2011 klo 13-15 väliseksi ajaksi. Toisen ohjaajista on selvittänyt, että salissa on lentopalloverkko ja ollut tämän asian tiimoilta yhteydessä lastenpsykiatrian yksikköön. Lastenpsykiatrian yksiköstä tutun

hoitajan kanssa ohjaaja kävi katsomassa ennakoon, miten lentopalloverkko kiinnitetään. Sovimme, että tämä ohjaaja menee edeltä liikuntasaliin ennen ryhmän alkua laittamaan verkon kiinni, jotta aikaa tähän ei mene liikuntaryhmästä. Ohjaaja odottaa muuta ryhmää siten jo paikan päällä. Tiedämme jo nyt, että ryhmäläiset mahduttuvat yhteen autoon, koska nuoria on asumisyksikössä paikalla vain vähän.

Olemme sopineet nuorten kanssa, että tapaamme taas, kuten ennenkin Hansakadulla klo:13, josta lähdemme ohjaajien autoilla Sairaalan saliin. Menemme autoilla, vaikka matka ei ole pitkä, koska yhden nuoren jalat eivät kestä pitkää kävelyä ja myös siksi, että viemme paikalle joitakin tarvikkeita mukamme. Olemme edellisessä ryhmässä nuorille kertoneet, että liikuntasalivarusteet on syytä olla mukana viimeisessä liikuntaryhmässä 3.12. Esitteessä on myös kerrottu, että olemme liikuntasalissa. Sali on ennalta meille tuttu, koska olemme siellä jo kerran olleet.

Olemme, kuten ennenkin sopineet työnjaon etukäteen. Virve vetää pallopelit, eli kertoo säännöt ja toimii peliä pelatessa tuomarinakin. Elina huolehtii rentoutuksen ja alkulämmittelyn ja yhdessä hoidamme venytykset lopussa. Olemme jakaneet alk- ja loppuryhmän pitämisen myös etukäteen siten, että Virve pitää alkuryhmän ja Elina loppuryhmän.

Välineet

Elina tuo musiikkisoittimen lämmittelyä, venytyksiä ja rentoutusta varten. Lisäksi Elina ottaa kyselykaavakkeet ja mehua nuorille juomaksi, sekä musiikkia ja rentoutus cd:n. Pallot saamme salista. Virve ottaa varoiksi oman lentopallon mukaan. Kuljemme ohjaajien autoilla. Virve huolehtii avaimen saliin ja on muutenkin yhteydessä Hansakadulle. Joukkueeliivit tulevat asumisyksiköstä mukaan.

Pallopelit

Pelaamme koripalloa ja lentopalloa ja aika on jaettu 25 min/peli. Tarpeen mukaan jaamme aikaa mieltymysten mukaan, kunhan kokonaisaika pysyy 50 minuutissa.

KORIPALLO

Välineet:

Pallo, koripallo (salista)

Korit (2) korkeus n. 260 cm korkeisiin koreihin. Vaikeusastetta voi soveltaa esim. Korien korkeudella, jos näyttää pelin edetessä että on tarvetta.

Liivit: joukkueiden jakoon. Erottaa omat pelaajat helpommin. Pelikenttä: koko sali, lattialla sivu ja päätyviivat merkittynä.

SÄÄNNÖT:

Pelaamme sovelletuin säännöin.

Peli alkaa ylösheitolla. Palloa saa kuljettaa pomputtaen. Pallo kädessä ei voi muuten liikkua. Kun pallon kanssa pysähtyy, on syötettävä kanssa pelaajalle tai yritettävä heittää koria. Koripalloa pelaa kaksi joukkuetta, kaikki pelaajat ovat kentällä. Kumpikin joukkue yrittää heittää pallon vastustajansa koriin ja estää toista joukkuetta tekemästä koria. Jos vastustaja tekee korin, peli jatkuu puolustavan joukkueen kenttäpäädyssä. Puolustavan joukkueen pelaaja heittää pallon omalle joukkueelleen päätyviivan takaa. Kiistapallo: kun molemmat pelaajat ovat yhtä tiukasti kiinni pallossa → jatketaan ylösheitolla

Pelissä ei saa: rynnä, työntää selästä, selvästi vastustajan kädessä olevaan (kädessä kiinni) palloon ei saa lyödä, ottaa kiinni. Vain kädestä irronneeseen palloon voi tavoitella. Rikkeestä, rikepaikalta vapaaheitto. Vapaaheiton antaja ei voi lähteä kuljetamaan palloa, vaan on syötettävä kanssapelaajalle tai yrittää koria. Vapaaheitossa ei saa vastustaja tulla metriä lähemmäksi.

LENTOPALLO

Välineet:

Kenttä: tolpat + verkko (salista) koko sali käytössä. Sivut ja takaraja merkattu viivoin.

Pallo: Lentopallo

Pelaamme sovelletuin säännöin: Kaksi joukkuetta. Joukkueella on tavoite upottaa pallo vastustajan kenttäalueen sisään, josta saa aina yhden pisteen. Pelataan siis pisteistä. Erät pelataan 15 pisteeseen. Sääntöjä sovelletaan niin, että pisteen voi saada vastustajankin syötöstä, ei vaan omasta. Eli siis kaikista upotuksista saa pisteen. Aloitusyöttö, pelin alussa sekä upotusten jälkeen aloitetaan takaviivan takaa. Syöttö voi olla hihalyönti tai kämmenlyönti. Pääasia, että syöttö menee verkon yli. Aina pisteen saanut joukkue saa aloittaa syötöllä.

Sama pelaaja ei voi tehdä kahta kosketusta palloon peräkkäin. Pelaajien kosketusten määrää ei lasketa, kuinka monennella pallo menee verkon yli, ei siis ylärajaa. Pallon käydessä maassa, pallon pelattavuus loppuu ja päättyy pisteen saantiin ja uuteen aloitusyöttöön.



LIIKUNTARYHMÄ

VIRVETUKIAINEN

ELINA HELIN

28.8.2011



**"LIIKUNTA ON TÄRKEÄ ELÄMÄÄ
RIKASTUTTAVIEN ELÄMYSTEN
JA KOKEMUSTEN LÄHDE".**

Olemme kaksi sairaanhoitajaaopiskelijaa Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Valmistumme sairaanhoitajiksi keväällä 2012. Olemme tekemässä opiskeluun liittyvää opinnäytetyötä liikunnan merkityksestä nuorten mielenterveyskuntoutuksessa. Teemme toiminnallisen

opinnäytetyön, jonka toiminnallisen osuuden toteutamme Nuorisopsykiatrian asumisyksikköön. Toiminnallinen osuus pitää sisällään seitsemän ohjattua liikuntakertaa. Liikunta muotoina on mm. luontopolku, pyöräily, kuntosali, urheilusali, uimahalli. Lisäksi otamme huomioon nuorten omat toiveet.



**“LUONTOLIIKUNTA ON VAIHTOEHTO
ERILASEEN KOKEMUKSEEN LIIKUNNASTA JA
LIKKUMISESTA YLEENSÄ. LUONTOLIIKUNTA VOI
OLLA MYÖS UUDEN ELÄMYKSEN
KOHTAAMISTA. ”**

Liikuntaryhmään voi osallistua max 10 nuorta. Liikuntaryhmään osallistuminen ei vaadi aikaisempaa urheilutaustaa taikka uimataittoa, vaan tarkoitus on tarjota liikuntaa, johon jokaisella on mahdollisuus osallistua oman kuntoutumisen tueksi. Liikunta kerrat järjestetään joka toinen viikonloppu Asumisyksikön ollessa auki, ajankohta keskittyy iltapäivään. Lähtö tapahtuu joka kerta Asumisyksiköstä, jonne ohjaajat saapuvat sovitusti.

LIIKUNTARYHMÄ KOKOONTUU SEURAAVASTI

La 10.9.2011 Luontopolku,
lähtö klo 13

La 24.9.2011 Pyöräily,
lähtö klo 13

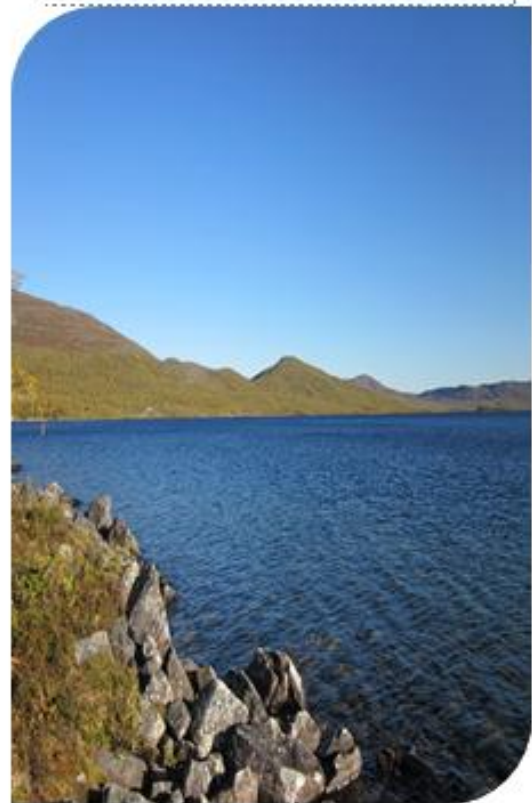
Su 9.10.2011 Luontopolku,
lähtö klo 13

La 22.10.2011 Sali,
lähtö klo 13

La 5.11.2011 Kuntosali,
lähtö klo 13

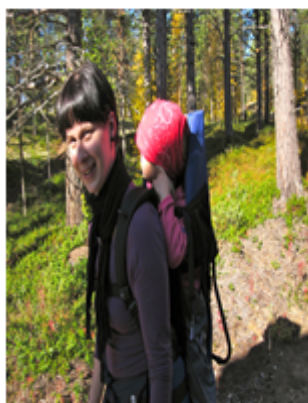
La 19.11.2011 Uimahalli,
lähtö klo 12.30

La 3.12.2011 Sali,
lähtö klo 13



Tarkoituksenamme on pyrkiä saamaan nuoria kuntoutujia ymmärtämään liikunnan merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja samalla saamaan aikaan positiivisia kokemuksia liikunnan vaikutuksista ja liikunnan harrastamisesta.

LIIKUNTARYHMIEN OHJAAJIEN ESITTELYT



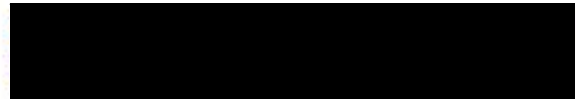
Olen Elina Helin 28- vuotias sairaanhoitajaopiskelija, aiemmalta koulutukseltani Lähihoitaja vuodelta 2001. Suuntauduin lähihoitajaopinnoissani mielenterveystyöhön ja nykyisten opintojen puitteissa tein harjoittelujakson lasten psykiatrian puolella, josta sitten enemmän innostuin psykiatriasta. Harrastan liikuntaa ja pidän erityisesti luonnossa liikkumisesta. ☺



Olen Virve Tukiainen 28-vuotias sairaanhoitajaopiskelija, aikaisemmalta koulutukseltani olen lähihoitaja. Osalle nuorista saatan olla jo ennestään tuttu, koska olen ollut Asumisyksikössä keväällä työharjoittelussa sekä myöhemmin sijaisena. Olen harrastanut paljon erilaista liikuntaa, ohjannut ja valmentanut juniorijoukkueita joukkueurheilussa. Intressini ovat erityisesti liikunnasta ja opiskelun myötä nyt psykiatriassa. Toivon nuoria osallistumaan liikuntaan ja kokemaan mukavia lauantai iltapäiviä kanssamme ☺



Jos teillä tulee kysyttävää
opinnäytetyöstämme tai jostakin
mieltä askarruttavista asioista,
ottakaa yhteyttä meihin :



KYSELY ENNEN LIKUNTARYHMÄÄ

1. Minkälaiseksi tunnet mielialasi nyt?



2. Kuinka virkeäksi koet itsesi nyt?



3. Miltä liikuntaryhmään osallistuminen tänään tuntuu?



4. Haluaisitko mieluummin harrastaa liikuntaa yksin vai ryhmässä?

Yksin

Ryhmässä

5. Pidätkö liikunnan harrastamisesta yleensä?



KYSELY LIIKUNTARYHMÄN JÄLKEEN

1. Minkälaiseksi tunnet mielialasi nyt?



2. Kuinka virkeäksi koet itsesi nyt?



3. Koetko, että liikunta virkisti mielialaasi?



4. Miltä ryhmäliikunnan harrastaminen tällä kertaa tuntui?



Tähän saat halutessasi kirjoittaa vapaamuotoisesti palautetta liikuntaryhmästä tai sen vaikutuksista sinuun...kiitos, kun osallistuit!!

OHJAAJIEN PALAUTEKAAVAKE

Toivoisimme myös liikuntaryhmään osallistuneilta ohjaajilta palautetta kunkin liikuntaryhmän jälkeen. Palautteen voit antaa vapaamuotoisesti. Toivomme kuitenkin, että saamme palautteeseen rehellistä tietoa siitä, miten ryhmän ohjaus ja toteutus onnistui ja miten voimme parantaa seuraavaan kertaan. Loppuun pyytäisimme ympyröimään kasvokuvista kokonaisarvosanan. Kiitos, kun osallistuit!!



Varasuunnitelma ulkoliikunnan tilalle

Lastenpsykiatrian liikuntasali on varattu ennakoon ja olemme luvanneet peruuttaa sen, mikäli emme salia käytä. Liikuntasalissa toteutamme myös alkuryhmän, sekä loppuryhmän.

Välineet: Mailat, pehmyt pallo (nuorisopsykiatrian yksiköstä)

n. 1,5h

10 min lämmittely

½ käsipalloa (pallo kädessä ei saa liikkua)

½ sählyä

10 min venyttely

palaute

INFO LIIKUNTARYHMÄÄ VARTEN 10.9.2011 KLO:13

Ensimmäiseen liikuntaryhmän kokoontumiseen on suunniteltu kävelyä esitteessäkin jo mainittu luontopolulle Enäjärven ympäri. Enäjärvä sijaitsee Meri-Porin alueella ja sen ympäri kiertää 4.2km:n mittainen luontopolku. Suurin piirtein luontopolun puolella välissä sijaitsee lintutorni, jossa on tarkoitus levähtää ja syödä eväitä. Olemme menossa Meri-Poriin liikuntaryhmän ohjaajien autoilla. Tällä hetkellä on tiedossa 6 varmaa nuorta osallistumaan ryhmään, sekä mukaan lähtee myös ohjaaja Harri, sekä liikuntaryhmän vetäjät Elina ja Virve. Virve on luvannut leipoa evääksi meille kaikille sämpylät ja liikuntaryhmän vetäjät huolehtivat eväät mukaan luontopolulle. Toivomme tietysti auringonpaistetta Lauantai päivään, mutta kaikille nuorille on varattu kumisaappaat sekä sadevarusteet sateen varalle. Toki, jos jollakin on omat varusteet, kannattaa ne ottaa mukaan. Jos sade yltyy kovaksi, on meidän otettava käyttöön varasuunnitelma.

Varasuunnitelma on lastenpsykiatrian yksikön liikuntasali keskussairaalan tiloissa. Sali on varattu käyttöömmme klo:13-15, mutta suunniteltu on, että siellä menisi aikaa noin 1,5 tuntia. Siellä olisi tarkoitus pelata käsipalloa ja sählyä. Aluksi ja loppuksi hieman venyttelyä.

Toivotaan, että sää suosisi meitä ja pääsisimme ulkoilemaan!!

Lähtö tapahtuu joka tapauksessa Hansakadun yksiköstä klo:13, lähdimme sitten ulkoilemaan tai saliin.

Lauantaina nähdään, terveisin Virve ja Elina

LIITE 15

INFO LIIKUNTARYHMÄÄ VARTEN 24.9.2011 KLO:13

Lähtö pyöräilemään tapahtuu Hansakadulta Asumisyksiköstä klo 13. Ennen lähtöä kertaamme muutamia yhteisiä sääntöjä, jotta pyöräily onnistuisi sujuvasti ja ennen kaikkea turvallisesti.

Pyöräily reitti kulkee Hansakatu → Ruosniemi → Harjunpää → Ulvila → Mikkola → Hansakatu. Pyöräilyyn kuluu aikaa noin 1,5 tuntia + tauko Suosmeren koululla. Sekä tarvittaessa voidaan pysähtyä huilaamaan. Suunnitelmien mukaan olemme perillä klo 15 mennessä. Ohjaajat pyrkivät huolehtimaan siitä, että jokainen voisi pyöräillä omaa vauhtia, eikä pyöräily kävisi liian raskaaksi. Matkaa reitille tulee n.20km, reitti kulkee pyöräteitä pitkin.

Tauolle olemme varanneet osallistujille mehua ja välipalapatukan.

Tarvitset mukaan:

- Pyörä. Jos sinulla ei ole omaa pyörää käytettävissäsi, saat pyörän lainaan Asumisyksiköstä. Tule siinä tapauksessa vähän aikaisemmin Asumisyksikköön, niin saadaan säädettyä pyörä sinulle sopivaksi.
- Pyöräilykypärän käyttöä edellytämme kaikilta pyöräretkelle osallistuvilta. Pyöräilykypärän saat lainaan Asumisyksiköstä, jos sinulla ei ole omaa.
- Asustus päälle, jossa on mukava liikkua. Viileällä ilmalla ohut pipotaikka huppu voi olla aiheellista.
- Varaudu sateen sattuessa varasuunnitelmaan: vaatetus saliurheiluun, juomapullo.

Varasuunnitelma:

Sateen sattuessa pyöräilyn sijaan menemme Keskussairaalan lastenpsykiatrian urheilusaliin. Lähtö tapahtuu samoin klo 13 Asumisyksiköstä. Salissa liikunnan kesto on noin 1h 15min, johon sisältyy sählyn ja käsipallon pelaamista sovelletuin säännöin. Omia varusteita ei tarvitse ottaa mukaan, riittää kun vaatetuksesi soveltuu salissa pelaamiseen.

Terveisin Elina ja Virve

KULLAAN LUONTOPOLKU SU 23.10.2011

Kullaan luontopolku kiertää Joutsi-järven maisemissa ja reitille pituutta tulee

4,2km. Lähtö tapahtuu sunnuntaina Asumisyksiköstä klo 13. Automatkat liikumme ohjaajien henkilöautoilla. Autmatka Kullaalle kestää n. 20-30 min. /suunta. Itse reitille aikaa on varattu 2,5h, joka sisältää tauon laavulla, jossa paistamme makkarat. Päivän liikuntakerralle olisi hyvä varata aikaa noin 3,5 tuntia ja näin ollen olisimme perillä Asumisyksikössä viimeistään noin klo16.30. Varaamme jokaiselle osallistujalle kumisaappaat ja pienen sateen yllättäessä sadevaatteisiin. Kumisaappaat on tällä reitillä hyvä olla, koska maasto on joiltakin osin kostea. Huolehdimme myös eväspuolen mukaan. Tauolla on tarjottavana mehua, kahvia, makkaraa ja pullaa.

Tarvitset mukaan:

- Liikkumiseen ja sääoloihin sopiva vaatetus
- Varaudu varasuunnitelmaan

Varasuunnitelma:

Varasuunnitelmana sateen sattuessa toimii edelleen Satks lastenpsykiatrian liikuntasali. Salivuoro on 1,5h ja sisältää sählyä ja käsipalloa. Jos sunnuntaille sattuu sadesää olisi sinun hyvä varautua varasuunnitelman mukaan. Sopiva varustus saliliikuntaan (kevyet ja joustava vaatetus).

Osallistumisestasi olisi hyvä ilmoittaa Asumisyksikön työntekijöille tai päiväyksikköön.

Lisätietoja: Elina [REDACTED] tai Virve [REDACTED]