



LAUREA

Opaskirja mielenterveyskuntoutujien liikunta- päivän järjestämiseen



Pulli, Eeva & Nissinen, Nelli

2009 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Tikkurila
Lahden ammattikorkeakoulu
Liikunnan laitos

Opaskirja mielenterveyskuntoutujien liikuntapäivän järjestämi- seen

Eeva Pulli
Nelli Nissinen
Sosiaali- ja Liikunta-ala
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2009

Eeva Pulli ja Nelli Nissinen

Opaskirja mielenterveyskuntoutujien liikuntapäivän järjestämiseen

Vuosi 2009 Sivumäärä 49

Tuotoksellinen opinnäytetyömme on opaskirjan mielenterveyskuntoutujien liikuntapäivän järjestämisestä. Opinnäytetyö on toteutettu osana Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallista Liiku Mieli Hyväksi- hanketta. Opaskirja sisältää ohjeita liikuntapäivän suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Lisäksi opaskirjassa on käytännön esimerkkejä ja teoretietoa aiheesta.

Opinnäytetyö on työelämälähtöinen, sillä yhteistyökumppaneiden mielestä vastaavanlaista materiaalia ei ole tuotettu tarpeeksi ja sellaiselle olisi paljon käyttöä. Lisäksi tavoitteena on lähentää liikunta-, sosiaali- ja terveysaloja ja kannustaa eri alojen ohjaajia liikuntapäivän järjestämisessä.

Opaskirja on koottu pääasiassa lähdemateriaalin avulla. Lähdemateriaalina on käytetty liikunta- sekä sosiaali- ja terveysalojen kirjallisuutta, www-dokumentteja sekä asiantuntijoilta ja yhteistyökumppaneilta saatua julkaisematonta materiaalia. Yhteistyökumppaneina toimivat Suomen Mielenterveysseura ja Vantaan kaupunki, joka on yksi hankkeeseen kuuluvista kunnista. Lisäksi opaskirjaa on kehitetty ammattioppilaitosten ohjaajilta ja opaskirjaa kokeilijoilta opiskelijoilta saatujen palautteiden avulla.

Opaskirja on suunnattu mielenterveyskuntoutujien kanssa toimiville henkilöille, mutta sitä voi hyödyntää minkä tahansa liikuntapäivän järjestämisessä, kohderyhmää määrittelemättä. Eri-tyisesti opaskirja sopii sellaisten toimijoiden avuksi, jotka eivät ole aiemmin järjestäneet liikuntatapahtumaa tai toimineet liikunnanohjaustehtävissä.

Sosiaali- ja terveysala ja liikunta-ala toimivat mielestämme edelleen liian eriytetysti. Kahden eri alan opiskelijoina koimme, että yhteistyötä sekä moniammatillista verkostoitumista voisi lisätä jo opiskeluaikana, jolloin yhteistyö työelämässä onnistuisi helpommin ja mielenterveyskuntoutustyötä voitaisiin kehittää eteenpäin. Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme, että yhteistyö avartaa ja antaa uusia näkökulmia totuttuihin tapoihin ja ajatusmalleihin.

Asiasanat: liikuntapäivä, (liikunnan) ohjaaminen, mielenterveys, mielenterveystyö, mielenterveyskuntoutus, sosiaalisuus, opaskirja

Eeva Pulli and Nelli Nissinen

Handbook on how to organize a sports day for rehabilitation clients with mental health problems

| Year | 2009 | Pages | 49 |
|------|------|-------|----|
|------|------|-------|----|

This thesis is an instructional handbook on how to organize a sports day for rehabilitation clients with mental health problems. The handbook focuses on the practical part of arranging the day. It also includes information on how to operate as an instructor in such an event and a theory section on the effects of exercise on people who are dealing with mental problems.

To be able to compile the handbook, literature on exercise and social and health care was used in addition to some material from the internet. Also, the handbook was read thrice by professionals who work daily with rehabilitation clients. Based on all the materials and the feedback received, the handbook was further edited so that it would be easy to read and follow.

We co-operated with the Finnish Association for Mental Health who assigned us to create the handbook. Other partners during this project were the representatives of city of Vantaa, Lah-ti University of Applied Sciences and Laurea University of Applied Sciences.

The handbook is intended to help arranging a sports day especially for rehabilitation clients with mental health problems but it can also be used in assistance when planning any kind of sports day. All in all, the whole thesis process was very instructive and we learned a lot about mental well-being.

Key words: mental well-being, exercise, handbook, sports day

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 7 |
| 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA YHTEISTYÖKUMPPANIT | 9 |
| 2.1 Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen tausta | 9 |
| 2.2 Liiku Mieli Hyväksi- hanke | 9 |
| 2.3 Yhteistyö Vantaan kaupungin kanssa | 11 |
| 2.4 Oppilaitosten välinen yhteistyö..... | 11 |
| 3 TEHTÄVÄ JA OMAT TAVOITTEEMME..... | 13 |
| 3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö..... | 13 |
| 3.2 Omat tavoitteemme | 14 |
| 4 MIELENTERVEYS | 15 |
| 4.1 Psykkinen hyvinvointi ja terve mieli | 16 |
| 4.2 Sosiaalisuus mielenterveyskuntoutuksen tukena | 17 |
| 5 LIIKUNTA JA MIELENTERVEYS | 18 |
| 5.1 Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin | 18 |
| 5.2 Liikunta ja kuntouttava mielenterveystyö..... | 18 |
| 6 LIIKUNTAPÄIVÄN OHJAAMINEN | 20 |
| 6.1 Ohjaajan asenne ja olemus..... | 20 |
| 6.2 Tunteista puhuminen ja palautteen antaminen | 21 |
| 7 TAUSTATYÖ | 22 |
| 7.1 Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen liikuntapäivä..... | 22 |
| 7.1.1 Liikuntailtapäivän suunnittelu | 22 |
| 7.1.2 Ilmoittautuminen | 23 |
| 7.1.3 Liikuntailtapäivä | 23 |
| 7.1.4 Arviointi ja palaute | 24 |
| 7.2 Suomen Mielenterveysseuran Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen työseminaari ja Vantaan kaupungin kuntatyöryhmän kokous..... | 27 |
| 7.2.1 Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen työseminaari | 27 |
| 7.2.2 Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen Vantaan kaupungin kuntatyöryhmän kokous | 28 |
| 8 OPASKIRJA | 29 |
| 8.1 Opaskirjan suunnittelu | 29 |
| 8.2 Opaskirjan kokoamiseen liittyviä haasteita | 31 |
| 8.3 Opaskirjan arviointikeinot | 32 |
| 8.3.1 Ensimmäinen arviointi | 33 |
| 8.3.2 Toinen arviointi..... | 34 |
| 8.3.3 Kolmas arviointi..... | 36 |
| 8.4 Opaskirjan tavoitteiden toteutuminen | 37 |

| | |
|--|----|
| 9 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEIDEN TOTEUTUMINEN JA OMA ARVIOINTI | 38 |
| 10 POHDINTA..... | 39 |
| LÄHTEET | 44 |
| LIITTEET | 45 |
| Liite 1 Avoimet kyselyt..... | 46 |
| Liite 2 Liikuntapäivän järjestäjän muistilista..... | 47 |
| Liite 3 Liikuntailtapäivän ohjelma | 48 |

1 JOHDANTO

Noin 20 prosentilla suomalaisista aikuisikäisistä on todettu jonkinasteinen mielenterveyden häiriö (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 1999, 193). Mieleltään terve ihminen jaksaa tehdä työtä sekä tulee toimeen läheistensä ja muiden ihmisten kanssa. Psykkisesti hyvinvoiva henkilö kykenee myös muodostamaan kestäviä ihmissuhteita, suhtautumaan myönteisesti ja realistisesti itseensä ja tulevaisuuteensa sekä saavutuksiinsa ja saavutuksiinsa. Sosiaalisuus ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa on siis melko suuri osa psyykkistä hyvinvointia. Yksi aikamme tunnetuimmista psykologeista, Sigmund Freud, määritteli mielenterveyden hyvin yksinkertaisesti: kyky tehdä työtä ja rakastaa. (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 1999, 188)

Liikunnalla on todettu lisäksi olevan tärkeä merkitys mielenterveyskuntoutujien hoidossa ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Liikuntaa voidaan käyttää apuna ja toiminnallisena menetelmänä rakentavassa, ehkäisevässä sekä kuntouttavassa mielenterveystyössä. (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 64). Mielenterveyskuntoutuksesta käytetään monia määritelmiä. Keskeisin idea määritelmässä on kuitenkin se, että kuntoutuksen ansiosta ihminen pystyy toimimaan mahdollisimman omatoimisesti osallistuessaan johonkin toimintaan tai ollessaan yhteydessä muiden ihmisten kanssa. (Mattila 2002, 13)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Tarkoituksenamme oli luoda opaskirja helpottamaan liikunta-, sosiaali- ja terveysaloilla työskentelevien ammattilaisten työtä. Opaskirjan aihe on mielenterveyskuntoutujien liikuntapäivän järjestäminen. Opaskirjaa varten selvitimme miten suunnitella ja toteuttaa liikuntapäivä mielenterveyskuntoutujille. Taustatyön jälkeen pyrimme rakentamaan sisällöllisesti ja visuaalisesti toimivan, monipuolisen sekä selkeän opaskirjan.

Opaskirjan kokoamista ja tiedon keräämistä varten käytimme lähteinä pääasiassa liikunta-, sosiaali- ja terveysalojen kirjallisuutta, www-dokumentteja, aikaisempia Liiku Mieli hyväksi-hankkeeseen kuuluvia tutkimuksia, suullisia tiedonantoja sekä omia havaintojamme Liiku Mieli hyväksi-hankkeen sisällä järjestetystä liikuntapäivästä ja seminaarista sekä kuntatyöryhmän palaverista. Keräsimme sosiaali- ja liikunta-alojen ammattilaisilta sekä opiskelijoilta välipalautetta opaskirjastamme sen kolmessa eri työstövaiheessa avoimilla sähköpostikyselyillä.

Työmme kuuluu Laurea-ammattikorkeakoulujen Luotain-hankkeeseen, jonka tavoitteena on kehittää hyvinvointia edistävää työtä. Opinnäytetyömme on osa Suomen Mielenterveysseuran Liiku Mieli Hyväksi-hanketta, joka on valtakunnallinen, myös Vantaan alueella mielenterveystyön tukena toimiva hanke.

Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen tavoitteena on liikunta- ja mielenterveystyöalojen kehittäminen ja näiden alojen yhteistyön kehittäminen. Opinnäytetyömme toimeksiantajana sekä työelämän ohjaajana toimi hankkeen projektikoordinaattori Satu Turhala. Hänen mukaansa opaskirjasta olisi paljon hyötyä mielenterveyskuntoutujien ohjaajille, eikä tämänkaltaista materiaalia ole vielä tarpeeksi käytettävissä. Vantaalla tavoitteeksi on noussut Vantaan mielenterveyspalveluiden liikuntaverkoston kehittäminen toimivaksi ja laajaksi.

Tähän raportti- osuuteen olemme koonneet kokemuksemme opaskirjan kokoamisprosessista ja koko opinnäytetyön tekemisestä alkutekijöistä valmistumiseen. Lisäksi pohdimme aihetta omista lähtökohdistamme ja kerromme hieman aiheeseen kuuluvaa teoretietoa, jota olemme tämän puolitoistavuotisen prosessin aikana keränneet.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA YHTEISTYÖKUMPPANIT

Opinnäytetyömme on osa Laurea-ammattikorkeakoulun sekä sen yhteistyökumppaneiden toteuttamaa ja muodostamaa Luotain- hanketta. Hankkeen lähtökohtana korostuu osallisuus omassa elämässä, elämän mieli ja merkityksellisyys. Pää tavoitteena on tutkia ja kehittää osallistavia ja soveltavia taiteenkaltaisia sekä luovia lähestymistapoja, prosesseja ja menetelmiä hyvinvointia edistävässä työssä. Luotain- hankkeessa tehtävät projektit ja niiden tavoitteet muotoutuvat yhdessä kulloisenkin yhteistyökumppanin kanssa. Teemme opinnäytetyömme Suomen Mielenterveysseuran Liiku Mieli Hyväksi- hankkeessa, joka on yksi Luotaimen yhteistyötahoista. Luotain- hankkeen tavoitteet ja lähtökohdat näkyvät myös opinnäytetyösämme; mielenterveyskuntoutujien liikuntapäivä tukee osallisuutta ja voi auttaa kokemaan elämän mielekkäänä sekä merkityksellisenä. Opaskirjaamme liikuntapäivän järjestämisestä voi käyttää apuna hyvinvointia edistävissä työssä.

2.1 Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen tausta

Liiku Mieli Hyväksi- hanketta ennen Suomen Mielenterveysseura halusi lähteä kehittämään mielenterveyskuntoutujien liikuntatoimintaa aloittamalla Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeen. Terveysliikuntatoimikunnan suosituksen sekä sosiaali- ja terveysministeriön ja opetusministeriön rahoituksen avulla Suomen Mielenterveysseuran oli mahdollista aloittaa Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeen koordinoiminen. Hankkeeseen valittiin yksitoista kuntaa eri puolilta Suomea. Vuonna 2003 alkaneessa Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeessa mukana olivat Iisalmi, Juuka, Kemi, Kalajoki, Laukaa, Posio, Porvoo, Pudasjärvi, Oulu, Vaasa sekä Vantaa. (Turhala & Kettunen 2006, 8-9).

Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke suunniteltiin kolmivuotiseksi (2003-2005) mielenterveyskuntoutujille ja alan ammattilaisille suunnatuksi kehittämisprojektiksi. Hankkeen tavoitteena oli muun muassa liikunnan merkityksen korostaminen osana mielen hyvinvointia. (Turhala & Kettunen 2006, 8-10). Pää tavoitteeksi hankkeelle kuitenkin asetettiin mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan lisääminen pilottikunnissa (Turhala 21.5.2008. Suullinen tiedonanto). Hanke perustuu tutkimuksiin, joiden mukaan liikunnan on todettu auttavan mielenterveyskuntoutujia toipumisessa (Turhala & Kettunen 2006, 8-10).

2.2 Liiku Mieli Hyväksi- hanke

Opinnäytetyömme työelämän yhteistyötaho, LMH- hanke, on jatkoa Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeelle. Vuonna 2006 alkaneessa hankkeessa on mukana kahdeksan Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeessa mukana ollutta kuntaa sekä 12

muuta kuntaa: Ilmajoki, Kajaani, Kotka, Kurikka, Loimaa, Miehikkälä, Paltamo, Pori, Ranua, Ristijärvi, Turku ja Vuolijoki. Kolme pilottihankkeeseen osallistunutta kuntaa jäi siis pois tästä jatkohankkeesta. LMH- hankkeen tavoitteina ovat mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmien lisääminen ja vakiinnuttaminen kunnissa, liikuntavastaavien ja muiden ammattilaisten toiminnan kehittäminen, valtakunnallisen liikunta- ja mielenterveyspalveluiden yhteistyön kehittäminen sekä amk- tasoisen oppimateriaalin tuottaminen. (Liiku Mieli Hyväksi 2006- 2009). Tavoitteista jäi kuitenkin pois Suomen mielenterveysseuran liikuntavastaavien koulutus, koska seuralle ei myönnetty tämän hakemaa RAY-rahoitusta. (Turhala 21.5.2008. Suullinen tiedonanto)

Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen kautta saimme tukea projektikoordinaattori Satu Turhalalta, jolta pyysimme ohjausta ja neuvoja hankkeeseen ja opinnäytetyöhömmme liittyvissä kysymyksissä. Hän on auttanut meitä muun muassa teoriapohjan keräämisessä ja oppaan kokoamisessa.

Suomen Mielenterveysseuran tarkoituksena ovat muun muassa liikunnan yhdistäminen osaksi mielenterveyskuntoutujien ohjelmaa, sekä mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelevien ammattilaisten liikunnanohjaustyön kehittäminen.

Liiku Mieli Hyväksi hankkeen tavoitteita koko Suomen alueella ovat:

- *”Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kuntakohtaisten kehittämissuunnitelmien ja vuosikohtaisten toimintasuunnitelmien laatiminen*
- *Terveysliikunnan sisällyttäminen osaksi kuntien hyvinvointiohjelmaa*
- *Hankkeen toteuttaminen laajempaan kuntien ja järjestöjen välisenä yhteistyönä*
- *Yhteistyökeinojen kehittäminen psykiatrisesta sairaalasta avohoitoon siirtyvän asiakkaan liikuntatottumusten jatkuvuuden turvaamiseksi*
- *Mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan mallien rakentaminen erikokoisten kuntien tarpeisiin*
- *Koulutuksen ja liikuntatoiminnan käytäntöihin liittyvän tiedon ja toimintamallien tuottaminen*
- *Hankkeeseen soveltuvan aineiston ja ammattikorkeakoulutasoisen oppimateriaalin tuottaminen*
- *Uuden liikuntatoiminnan käynnistäminen ja toiminnan vakiinnuttaminen osaksi kuntien toimintaa”*

(Suomen Mielenterveysseura 2007)

2.3 Yhteistyö Vantaan kaupungin kanssa

Opinnäytetyömme keskittyy Vantaan alueen mielenterveyskuntoutujien tukemiseen. Liiku Mieli Hyväksi- hanke on toiminut Vantaalla vuodesta 2003 lähtien. Haasteena on ollut muun muassa toiminnan vakiinnuttaminen hajanaisen ja laajan kuntarakenteen vuoksi. Kunnassa on kokeiltu esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien erilaisia ryhmäliikuntamuotoja. Kuntarakenteen ja kuntoutujien eripuolille kuntaa sijoittumisen vuoksi ryhmätoimintaa ei ole koettu toimivaksi. Kuntoutujia on ollut myös vaikea saada ja motivoida mukaan säännölliseen toimintaan. Suositummaksi kuntoutusmuodoksi Vantaalla on todettu erilaiset toiminta- ja liikuntatapahtumat, sillä tämänkaltaiset tapahtumat eivät vaadi pysyvää sitoutumista toisin kuin esimerkiksi viikoittain kokoontuvat liikuntaryhmät. Vantaalla on järjestetty muun muassa ulkoilikutapäiviä muutaman kerran vuodessa. (Pakarinen, 29.1.2008). Tämän takia myös opimme keskittyy nimenomaan liikuntapäivän, eikä niinkään liikuntaryhmien järjestämiseen.

Vantaalla suurimmaksi tavoitteeksi on asetettu Vantaan mielenterveyspalveluiden liikuntaverkoston kehittäminen toimivaksi sekä laajaksi. Nykyinen verkosto koostuu pienestä kuntatyöryhmästä. Työryhmässä on tällä hetkellä mukana Vantaan kaupungin sosiaali-, terveys- ja liikunta-alojen osaajia. Sen tavoitteena on syrjäytymisen ehkäisy, liikunnan aloittamisen kynnyksen mataloittaminen, eri liikuntamahdollisuuksista ja terveysliikunnan ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta tiedottaminen. Lisäksi työryhmän tehtävinä ovat hankkeen ja sen avulla toteutuvien palveluiden tunnettavuuden lisääminen, Vantaan kaupungin sekä muiden hankkeiden ja projektien yhteistyön kehittäminen ja parantaminen sekä koulutuksen järjestäminen. (Pakarinen, Kuntatyöryhmän kokous 10.3.2008).

Vantaan kaupungin kuntatyöryhmä toimii keskustelu- ja mielipidefoorumina. Työryhmän jäsenet toivat esille oman näkökulmansa toimintaamme ja antoivat arviointia opaskirjastamme. Lisäksi työryhmä toimi linkkinä mielenterveystyön asiakkaiden ja meidän välillä. Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden erityisryhmien liikuntasihteeri ja kuntatyöryhmän kirjanpitäjänä toimiva Anne Pakarinen on antanut tietoa erityisesti Vantaan alueen liikunta- ja mielenterveystyöstä sekä ollut tukenamme opinnäytetyöprosessin aikana.

2.4 Oppilaitosten välinen yhteistyö

Opinnäytetyömme on syntynyt Laurea-ammattikorkeakoulun ja Lahden ammattikorkeakoulun yhteistyössä. Oppilaitosten välinen yhteistyö on mielestämme harmittavan vähäistä ja halusimme näyttää omalla esimerkillämme, että sosiaali- ja liikunta-alat tukevat hienosti toisiaan jo opiskeluaikana. Eeva opiskelee Laurea-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi ja Nelli Lahden ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi. Kahden eri alan ja oppilaitoksen yhdistäminen on tuonut opinnäytetyöhömmö moniammatillisuutta ja monipuolisuutta liikunnan ja

sosiaalialan näkökulmista paitsi meiltä opiskelijoina, myös opinnäytetyötämme ohjanneilta opettajilta ja työelämän edustajilta. Opinnäytetyömme on yksi yhteistyön tulos, jota toivomme mukaan lähdetään kokeilemaan ja kehittämään esimerkiksi toiminnallisesti tai tutkimuksellisesti tulevaisuudessa.

3 TEHTÄVÄ JA OMAT TAVOITTEEMME

Suomen Mielenterveysseuran projektikoordinaattori Satu Turhala tarjosi erilaisia ideoita opinnäytetyömme toteuttamiseksi. Turhala ehdotti muun muassa materiaalin tuottamista mielenterveyskuntoutujille suunnatun liikuntapäivän järjestämisestä. Aikaisemmin Suomessa on tuotettu vastaavanlaista materiaalia ainakin Kainuussa, jossa opiskelija Katja Kujala teki käsikirjan mielenterveyskuntoutujien tapahtuman järjestäjille osana työharjoitteluaan. Muuten tämänkaltaista materiaalia on käytettävissä hyvin vähän, joten mielenterveyskuntoutujien ohjaajille suunnatun opaskirjan tarve on suuri. (Turhala, 7.1.2008). Kujalan ohjeistus keskittyy pääasiassa hänen järjestämäänsä, yksittäiseen liikuntatapahtumaan. Meidän tarkoituksenamme oli koota monipuolinen opaskirja mielenterveyskuntoutujien liikuntapäivän järjestämisestä. Monipuolisella tarkoitamme sitä, että opaskirja soveltuisi mahdollisimman monen erilaisen liikuntapäivän järjestämiseen. Opaskirjamme tarkoituksena on toimia apuna sosiaali-, terveys- ja liikunta-alojen ammattilaisille sekä vertaisohjaajille, mutta erityisesti mielenterveys työn parissa toimiville ohjaajille.

Opaskirjan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa tulee määritellä aluksi tuotoksen tarkoitus ja tavoitteet, eli päämäärä. Tavoitteiden asettaminen ja miettiminen ennen varsinaista toteutusta on tärkeää sisällön, menetelmien, materiaalien ja arviointikeinojen valinnan kannalta. Tavoitteet myös motivoivat ja ohjaavat työskentelyä. (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 75). Opaskirjastamme ja siihen liittyvästä prosessista kerromme tarkemmin kappaleessa 8.

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä voidaan puhua myös kehittämishankkeena. Käytämme kirjoittaessamme ilmaisua toiminnallinen opinnäytetyö, koska tämä sana kuvaa mielestämme parhaiten opinnäytetyöprosessiamme. Toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuu käytännönläheisyys ja soveltavuus, konkreettinen toiminta tai tuotos, joka opinnäytetyöprosessissa tuotetaan. Toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnin kannalta tulee ottaa huomioon tuotos ja sen laajuus. (Vanhanen-Nuutinen & Lambert 2005, 62).

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus esimerkiksi perehdyttämisosas. (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Meidän tapauksessamme tuotos on opaskirja mielenterveyskuntoutujien liikuntapäivän järjestämiseen. Opinnäytetyössämme tuotos on tärkeä, mutta se vaatii rinnalleen myös tämän raportoitavan tekstin. Tuotokseen kerätään kehittämistyötä edistävä materiaali ja raporttiin kuluu kir-

joittaa prosessi, sen tulokset, sekä argumentoida ratkaisut ja esittää arviot. (Vanhanen-Nuutinen & Lambert 2005, 63).

Opinnäytetyömme on toiminnalliselle opinnäytetyölle suositeltavasti työelämälähtöinen. Työelämälähtöinen opinnäytetyö mahdollistaa omien tietojen ja taitojen peilaamisen työelämään ja sen tarpeisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 17). Lisäksi pääsimme tarkastelemaan ja ratkaisemaan työelämälähtöistä ja käytännönläheistä ongelmaa: kuinka järjestää ja ohjata mielen-terveyskuntoutujien liikuntapäivä.

3.2 Omat tavoitteemme

Tavoitteenamme oli koota materiaalin avulla tuotos, eli opaskirja mielen-terveyskuntoutujien liikuntapäivän järjestämisestä. Tähän kuuluivat pienemmät osatavoitteet esimerkiksi tapahtuman organisoinnin, ajankäytön, turvallisuuden ja ohjaamisen tärkeyden ymmärtämisestä ja pohtimisesta. Miten toimiva liikuntapäivä suunnitellaan ja ohjataan? Lisäksi tavoitteenamme oli kerätä materiaalia liikuntapäivien ohjaamisesta ja lisätä ohjaajien halua järjestää liikuntapäiviä. Kokosimme materiaalia kirjallisuudesta, www-dokumenteista, esitteistä, liikuntapäivän järjestämisestä ja sen havainnoinnista, kuntatyöryhmän kokouksesta sekä Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen työseminaarista.

Tavoitteenamme oli myös oppia tekemään kehittämistyötä sekä kokoamaan toimiva ja käytännöllinen tuotos. Tuotoksen tekeminen oli meille molemmille uutta, joten tavoitteiden miettiminen sen suhteen oli vaikeaa. Aluksi halusimme itse ottaa selvää painotuotteen tekemisestä ja koota opaskirjasta graafisesti ammattimaisesti tehdyn kirjaseen. Prosessin aikana tuotosta koskevat tavoitteemme muuttuivat realistisemmiksi, kun ymmärsimme, ettei meillä ole valmiuksia eikä resursseja graafiseen suunnitteluun. Tavoitteeksi muodostuikin selkeän ja yksinkertaisen opaskirjan luominen, jossa sisällön merkitys korostuu. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi arvioitimme opaskirjaa kolmeen erilliseen kertaan yhteistyökumppaneilla avointen sähköpostikyselyiden avulla. Palautteiden pohjalta muokkasimme ja kehitimme opaskirjaa. Opaskirjan visuaalisen tavoitteen toteuttamisessa käytimme omia taitojamme ja peilasimme omaa tuotostamme muihin jo julkaistuihin oppaisiin.

Oppimistavoitteenamme oli kehittää henkilökohtaisia yhteistyötaitojamme eri alojen kanssa. Tämän vuoksi tapasimme yhteistyökumppaneitamme myös henkilökohtaisesti tapahtumissa, palaverissa sekä kouluillamme. Nelliin henkilökohtaisena oppimistavoitteena oli perehtyä mielen-terveysalaan. Eeva halusi syventää jo opittuja tietojaan mielen-terveysalasta ja tutustua liikunta-alaan. Lisäksi yhteisenä oppimistavoitteenamme oli oppia ymmärtämään liikunnan merkitys mielen-terveyskuntoutumisessa.

4 MIELENTERVEYS

Nykyaikaisella lääketieteellä on tutkittu olevan selkeästi kolme eri vaihetta: ennen 1900-lukua väestön infektioaudit olivat vahvasti esillä, 1900-luvun loppupuolella ikääntymiseen ja elimistön rappeutumiseen liittyvät sairaudet sekä 2000-luvulla mielenterveysongelmat. Mielenterveysongelmista yleisimpiä ovat masennus, ahdistus ja päihdeongelmat. Nämä ovat myös nykyaikana yleisimpiä työ- ja toimintakyvyttömyyttä aiheuttavia sairauksia. Suomalaisista 5-6 % sairastaa vakavaa masennusta, eli depressiota. (Turtonen 2006, 11). Kuitenkin noin 20 % suomalaisista aikuisista kärsii jonkinasteisesta mielenterveydellisestä ongelmasta. (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 1999, 193) Mielenterveyspalveluita käyttää jopa 200 000- 300 000 suomalaista. (Luona- Helminen 2004, 113). Mielenterveyspalveluiden tarjoaminen ja järjestäminen on haasteellista useille kunnille. Monista kunnista puuttuvat monimuotoiset avohoitopalvelut, joilla tarkoitetaan muun muassa psykiatriselle sairaalahoidolle olevia vaihtoehtoja. (Tutkimus suomalaisten mielenterveyspalveluiden vaikuttavuudesta, 2009)

Mielenterveyshäiriöitä ovat muun muassa psykoottiset häiriöt, kuten skitsofrenia, vakavat mielialahäiriöt, esimerkiksi masennus, ja neuroottiset häiriöt, esimerkiksi erilaiset pelot ja fobiat. Lisäksi mielenterveydellisiin häiriöihin kuuluu myös useita muita häiriötyyppejä, esimerkiksi erilaisia persoonallisuushäiriöitä, seksuaalisia häiriöitä, erilaisia alkoholi- ja päihderiippuvuuden muotoja, sekä syömishäiriöitä. (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 1999, 192). Mielenterveyshäiriöitä ja -sairauksia ei kuitenkaan diagnosoida, ennen kuin sisäinen tasapaino horjuu pidempiaikaisesti, haitaten jokapäiväistä arjessa selviytymistä. Pidempiaikaisella mielialanhäiriöllä tarkoitetaan esimerkiksi masennuksessa vähintään kaksi viikkoa jatkunutta oireilua. Skitsofrenia kuitenkin diagnosoidaan vasta vähintään puolen vuoden oireilun jälkeen. Joten määritelmä ”pidempiaikainen” on täysin häiriöstä riippuvainen. Mielenterveyden häiriöitä määriteltäessä henkilö kokee usein kohtuutonta kärsimystä ja ahdistusta. (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 1999, 189- 192). Lisäksi itsetuhoiset ja kuolemaan liittyvät ajatukset sekä -toiveet, fyysiset oireet, kuten hikoilu, huimaus, heikotus, vapina ja sydämen rytmihäiriöt ja erilaiset pelkotilat, kuten sosiaalisten tilanteiden kohtaaminen ovat mahdollisia oireita, jotka voivat johtaa jopa itsemurhaan. (Turtonen 2006, 15- 103).

| |
|--|
| MIELENTERVEYTEEN VAIKUTTAVIA SISÄISIÄ JA ULKOISIA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ JA RISKITEKIJÖITÄ |
|--|

| | |
|---|--|
| <p>Sisäisiä suojaavia tekijöitä:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hyvä fyysinen terveys ja perimä - myönteiset varhaiset ihmissuhteet | <p>Ulkoisia suojaavia tekijöitä:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sosiaalinen tuki, ystävät - koulutusmahdollisuudet |
|---|--|

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - riittävän hyvä itsetunto - hyväksytyksi tulemisen tunne - ongelmanratkaisutaidot - ristiriitojen käsittelytaidot - vuorovaikutustaidot - kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita - mahdollisuus toteuttaa itseään | <ul style="list-style-type: none"> - työ tai muu toimeentulo - työyhteisön ja esimiehen tuki - kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet - turvallinen elinympäristö - lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät |
| <p>Sisäisiä riskitekijöitä:</p> <ul style="list-style-type: none"> - biologiset tekijät, kuten kehityshäiriöt ja sairaudet - itsetunnon haavoittuvuus - avuttomuuden tunne - huonot ihmissuhteet - seksuaaliset ongelmat - eristäytyneisyys - vieraantuneisuus | <p>Ulkoisia riskitekijöitä:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erot ja menetykset - hyväksikäyttö ja väkivalta - kiusaaminen - työttömyys ja sen uhka - päihteet - syrjäytyminen, köyhyys, leimautuminen - psyykkiset häiriöt perheessä - haitallinen elinympäristö |

(Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 21)

4.1 Psyhykinen hyvinvointi ja terve mieli

Tervettä mieltä on mahdoton tiivistää yhdeksi määritelmäksi, sillä se koostuu useista eri tekijöistä; aikakausi, kulttuuri, yhteiskunnassa vallitsevat normit ja lainsäädäntö sekä ihmisten omat tarpeet kaikki vaikuttavat mielenterveyden käsitteeseen. Mielen hyvinvointi voi vaihdella elämän eri tilanteiden mukaan samoin, kuin fyysinen kuntomme. Mielen ja kehon hyvinvointi ei siis ole pysyvää. Psyhykinen ja fyysinen hyvinvointi ei myöskään tarkoita vain sairauksien puuttumista, sillä se on paljon muutakin, kuten mielen ja kehon tasapainoa. (Munnukka 1998, 69- 70). Mieleltään terve ihminen jaksaa tehdä työtä sekä tulee toimeen läheistensä ja muiden ihmisten kanssa. Psyhykkisesti hyvinvoiva henkilö kykenee myös muodostamaan kestäviä ihmissuhteita, suhtautumaan myönteisesti ja realistisesti itseensä ja tulevaisuuteensa sekä suorituksiinsa ja saavutuksiinsa. Sosiaalisuus on siis melko suuri osa psyhykkisestä hyvinvointia. Yksi aikamme tunnetuimmista psykologeista, Sigmund Freud, määritteli mielenterveyden hyvin yksinkertaisesti: *”kyky tehdä työtä ja rakastaa”*. (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 1999, 188).

Länsimaisessa kulttuurissa eritoten subjektiivinen hyvinvointi on hyvän elämän keskeinen kriteeri. Subjektiivisen hyvinvoinnin raja on kuitenkin melko häilyvä, sillä vaikka ihminen itse tuntee itsensä terveeksi, ei hän välttämättä ympäristön asettamien määritelmien mukaan voi hyvin. Psykkinen hyvinvointi määrittyy siis sekä henkilön omista tuntemuksista, että ympäristön arvioista. (Ojanen 2001, 50- 51).

4.2 Sosiaalisuus mielenterveyskuntoutuksen tukena

”Kuntoutusprosessi viittaa vähintään kahden ihmisen, kuntoutujan ja työntekijän väliseen dynaamiseen ja rakentavaan vuorovaikutussuhteeseen, jonka tuloksena kuntoutujan kokonaisvaltainen toimintakyky paranee elämänlaadun kohotessa.” (Mattila 2002, 13)

Suomessa mielenterveyskuntoutusta on kehitetty ja kehitetään monin eri keinoin. Kuntoutuksessa on käytetty muun muassa seuraavia toimintamalleja: työterapia, yhteisöllinen toimintatapa ja behavioristisesti suuntautunut, sosiaalisen oppimisen malli. Lisäksi kuntoutuksessa on kokeiltu seuraavia työvälineitä: potilaiden oma-apu- ja oireenhallintaryhmät, vertaistuki, klubitalo-hanke, vammaisten- ja mielenterveysongelmaisten työllistämishanke, vapaaehtoisten tukitoiminta ja psykoedukatiivinen perhetyö. Kyseiset menetelmät ovat toimineet hyvin sekä sairaala- että avohoidossa. (Mattila 2002, 12- 13). Sosiaalisuus ja vuorovaikutuksellisuus ovat mukana kaikissa yllä mainituissa kuntoutusmuodoissa.

Vaikka sana ”kuntoutus” tuo mieleen paranemisen tavoittelun, jo pelkkä häiriön kehittymisen estäminen luokitellaan kuntoutuksesi. (Mattila 2002, 12- 13). Kuntoutuksessa ei siis tarvitse aina edetä, riittää että pysytään samalla tasolla. Kuntoutumisessa sosiaalisuus on hyvin merkittävässä osassa. Mielenterveyskuntoutuksesta käytetään monia määritelmiä, mutta keskeisin idea määritelmissä on se, että kuntoutuksen ansiosta ihminen pystyy toimimaan mahdollisimman omatoimisesti osallistuessaan johonkin toimintaan tai ollessaan yhteydessä muiden ihmisten kanssa. (Mattila 2002, 13) Voidaan siis todeta, että sosiaalisuus on merkittävä tekijä kuntoutumista määriteltäessä.

Liikunta mielenterveyspotilaan avohoidon tukena -projektin tulosten mukaan mielenterveyspotilaiden tai -asiakkaiden hyvinvoinnin tilanne ei ole keskiarvojen tasolla kovin huono. Kuitenkin kuntoutujilla on selkeitä ongelmia fyysiseen kuntoon liittyen: liikuntaa harrastetaan vähän, ylipainoisuus on yleistä, kuntomittausten tulokset ovat heikot sekä kokemuksellisesti fyysinen kunto on heikko. Lisäksi kuntoutujilla on usein tapana tupakoida ja hoitaa puutteellisesti hygieniansa. (Ojanen 2001, 189). Sosiaalisia menetelmiä hyödyntävät liikuntaharjoitteet kattavat kaksi merkittävää osa-aluetta hyvinvointia edistävästä tai ylläpitävästä kuntoutuksesta; fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin.

5 LIIKUNTA JA MIELENTERVEYS

Liikunnalla on nyky-yhteiskunnassamme monimerkityksellinen tarkoitus. Fyysisten tavoitteiden lisäksi liikunta on mielihyvän ja itsensä toteuttamisen muoto. Liikunta voi olla pelkästään ajanvietettä ja hauskanpitoa, jossa usein myös sosiaaliset taidot kehittyvät, eikä sillä välttämättä tarvitse saavuttaa mitään erityisiä fyysisiä tavoitteita. Myös henkinen puoli voidaan ottaa huomioon liikuntaa harrastettaessa. (Ojanen 2001, 25). Muun muassa itämaisten uskontojen ja filosofioiden mukana kehittyneet lajit, kuten jooga ja Tai Chi, keskittyvät kehon ja mielen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Vaikka kyseisissä lajeissa keskitytään usein ainoastaan omaan tekemiseen, voi näiden liikuntamuotojen harjoittaminen ryhmässä nostaa esille yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen positiiviset vaikutteet, jolloin harjoitteisiin saadaan myös sosiaalinen elementti.

5.1 Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Liikuntaa voidaan käyttää apuna ja toiminnallisena menetelmänä rakentavassa, ehkäisevässä sekä kuntouttavassa mielenterveystyössä. Liikunnan avulla voidaan esimerkiksi vähentää lieviä pelko- ja depressiotiloja, lihasjännitystä, sekä parantaa itsetuntoa, kehontuntemusta, sosiaalisia taitoja, stressinsietokykyä ja unen laatua. Myös alkoholinkäyttö ja lääkityksen tarve sekä psykosomaattiset oireet vähenevät liikunnan avulla. (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 64).

Liikunta vaikuttaa erityisen myönteisesti psyykkiseen hyvinvointiin, kun henkilöllä on: liikunta- ja hyvinvointivajaus, luonnollinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan, myönteisiä odotuksia liikunnan vaikutuksista, ja kun hän toimii omaehtoisesti, panostaa liikuntaan ja saa siitä mielihyvää. (Ojanen 2001, 27)

Mielenterveyskuntoutujien merkittävimpiä, liikuntaa rajoittavia tekijöitä ovat muun muassa ystävien puute ja muut sosiaaliset esteet. (Turhala & Kettunen 2006, 46). Liikunnan avulla voidaan saada kuntoutujat, jotka eivät muuten olisi tekemisissä toistensa kanssa, toimimaan yhdessä. Näin luodaan uusia ja ylläpidetään jo olemassa olevia sosiaalisia kontakteja. Esimerkiksi kaksi kertaa vuodessa järjestettävät liikuntapäivät voivat olla erittäin tärkeitä juuri sosiaalisen vuorovaikutuksen ja uusien suhteiden muodostamisen vuoksi.

5.2 Liikunta ja kuntouttava mielenterveystyö

Liikunnan soveltaminen osaksi mielenterveyskuntoutusta voi olla haasteellista, sillä psyykkisillä häiriöillä on usein kielteisiä vaikutuksia kuntoutujan tunteisiin, ajatteluun sekä toimintaan.

Lisäksi kuntoutujat ovat usein fyysisesti huonokuntoisia ja monella on ongelmia painonhallinnassa. (Ojanen 2001, 189). Opinnäytetyömme tuotoksessa pyrimmekin kannustamaan ohjaajia liikuntapäivän järjestämisessä näistä haasteista huolimatta.

Mielenterveyskuntoutujien liikuntaan vaikuttavia haasteita:

1. Psykoottiset oireet vaikeuttavat keskittymistä ja tarkkaavaisuutta
2. Lääkkeillä on lähes aina liikuntaa haittaavia sivuvaikutuksia
3. Aiemmat epäonnistumisen kokemukset elämässä voivat luoda suoriutumispaineita
4. Huono fyysinen kunto ja ylipaino hankaloittavat liikkumista
5. Liikuntataitojen puute on yleistä
6. Välineiden, varusteiden ja liikuntavuorojen maksut voivat rajoittaa joihinkin lajeihin osallistumista
7. Sosiaaliset pelot
8. Motivaation ja sitkeyden puute
9. Mielialojen vaihtelut ja niistä johtuen liikunnan epäsäännöllisyys
10. Masentuneisuus ja oma-aloitteisuuden puute

(Ojanen 2001, 198- 199)

Liikunnalla on todettu olevan tärkeä merkitys mielenterveyskuntoutujien hoidossa ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Kuitenkin Suomessa ainoastaan 10 000 mielenterveyskuntoutujalle on tarjottu asianmukaista soveltavaa liikuntaa. (Luona- Helminen 2004, 113).

Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeen (2003- 2005) loppuraportissa Liiku Mieli Hyväksi (Turhala & Kettunen 2006, 37) parhaimmin kuntoutujille soveltuviksi liikuntalajeiksi mainittiin perusliikuntamuodot, esimerkiksi sauvakävely, kävely, palloilulajit, keilailu, taukojumppa, kuntosaliharjoittelu sekä vesivoimistelu. Kohderyhmä ei kuitenkaan rajoita liikuntalajeja tai -muotoja. Mikä tahansa liikuntamuoto soveltuu mielenterveyskuntoutujille, kunhan se vaan ohjataan oikein. Suurin osa liikuntalajeista on sovellettavissa kyseiselle kohderyhmälle. Usein liikuntamuoto määräytyy ryhmän mieltymyksien mukaan. (Luotoniemi & Huhtinen 1993, 198). Kun kyse on liikuntapäivästä, ei ryhmän mieltymyksiä voi välttämättä etukäteen tietää, toisin kuin esimerkiksi säännöllisesti järjestettävissä liikuntaryhmissä. Markkinoinnin avulla liikuntapäivään osallistujat ovat todennäköisesti kiinnostuneita päivän teemasta tai sisällöstä.

6 LIIKUNTAPÄIVÄN OHJAAMINEN

Liikuntapäivää ohjatakseen ei tarvitse omata aikaisempaa ohjauskokemusta. Eija-Inkeri Ruuskasen liikuntaryhmien ohjaamiskokemuksista tekemässä tutkimuksessa kuudellatoista ohjaajalla kolmestakymmenestä ei ollut lainkaan aikaisempaa kokemusta mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmistä ja niiden ohjaamisesta (Turhala & Kettunen, 2006, 74). Jokainen ohjaaja on oma persoonansa ja kaikilla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58). Myös osallistujat ja ryhmä ovat ainutlaatuisia, joten liikuntapäivän ohjaaminen muokkautuu lisäksi ryhmän mukaan (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63). Ohjaamisen tulisi kuitenkin olla tarkoituksenmukaista ja tavoitteellista.

6.1 Ohjaajan asenne ja olemus

Ohjaajan asenteilla ja arvoilla on vaikutusta myös ryhmään. Avoin, hyväksyvä asenne tekee vuorovaikutuksesta ja ohjaamisesta paljon helpompaa. Asennoituminen ohjattavia kohtaan tasapuolisesti säilyttää todennäköisemmin hyvän ryhmädynamiikan ja motivoi ryhmän jäseniä helpommin toimintaan. Ohjattavien tasapuolisuuden lisäksi ohjattavien ja ohjaajien välillä tulisi olla tasa-arvoinen suhde ihmisinä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 59-62)

Ohjaajalle tärkeitä ominaisuuksia ovat:

- empatiakykyinen
- tarkoituksenmukainen
- luotettava ja luottavainen
- oikeudenmukainen
- luova
- innostava
- kannustava
- diplomaattinen
- huumorintajuinen
- avoin ja aito
- kunnioittava ja tasavertainen
- havainnointikykyinen
- realistinen
- käytännönläheinen

(Kaukkila & Lehtonen 2007, 59-62)

Myös ohjaaja voi tehdä virheitä. Osallistujien on helpompi sekä mielekkäämpi kunnioittaa ja kuunnella ohjaajaa, kun he pystyvät samaistumaan tähän. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 71)

Erilaiset ilmeet, eleet ja suoritteet viestivät suurimman osan viestinnästä, jopa 55 %. Se, kuinka sanot asiiasi, eli äänensävy, painot ja tauot, ovat nekin jopa 35 % viestinnän osuudesta. Itse viestillä, se mitä oikeastaan sanot, on ainoastaan 7-10 % osuus viestinnästäsi. (Laiho 2005, luentomateriaali: Ohjauksen perusteet)

Ruuskasen (Turhala & Kettunen 2006, 103) tekemässä tutkimuksessa seuraavat neuvot ohjajille nousivat esille:

- Ole valmis soveltamaan suunnitelmiasi tilanteen mukaan
- Muista rauhallisuus ja yksinkertaisuus, ettei liikuntapäivä ole liian raskas
- Ole oma persoonallinen itsesi
- Suunnittele monipuolista liikuntaa ennakkoluuloitta
- Ole innostava, reipas ja iloinen
- Muista tasa-arvo ryhmäläisten kanssa
- Anna osallistujille mahdollisuus valita, mitä he tekevät
- Kuuntele ja keskustele osallistujien kanssa
- Motivoi ja kannusta
- Kunnioita yksilöitä ja erilaisuutta
- Ole rohkea kokeilemaan erilaisia asioita ja käytä mielikuvitustasi

6.2 Tunteista puhuminen ja palautteen antaminen

Liikunta ja erilaiset, ehkä uudet, sosiaaliset tilanteet tuottavat erilaisia tunnetiloja. Harjoittelun avulla voi oppia tunnistamaan tunnetiloja ja reagoimaan omiin tunteisiin. Voimakkaat tunteet voivat olla hyvinkin pelottavia, mutta tunteiden myöntäminen helpottaa oloa. Ohjattaessa ryhmää olisikin hyvä muistaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja niistä voidaan keskustella (Kaukkila & Lehtonen 2007, 41-43).

Ihminen tarvitsee palautetta selviytyäkseen paremmin elämässään. Palaute auttaa tiedostamaan omia hyviä puolia ja auttaa näin käsittelemään arkoja ja hankalia asioita. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 87) Palautteen on hyvä olla rakentavaa ja rohkaisevaa, jotta osallistujat kokeilevat uudelleen ja uskovat onnistumiseensa. Kriittinen palaute saattaa loukata, koska osallistujat eivät vielä tunne toisiaan. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 88)

7 TAUSTATYÖ

Opaskirjan kokoamista varten Eeva osallistui Liiku Mieli Hyväksi- hankkeeseen kuuluvan liikuntapäivän järjestämiseen ja Nelli kuntatyöryhmän kokoukseen sekä hankkeen työseminaariin. Näihin osallistumisen avulla saimme kerättyä tarvittavaa tietoa ja materiaalia opaskirjaa varten. Tapahtumat ja palaveri auttoivat ymmärtämään mielenterveyskuntoutujille ja heidän kanssaan työskenteleville järjestettävää toimintaa käytännön tasolla.

7.1 Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen liikuntapäivä

Eeva osallistui vastuuhjaajana järjestämään Liiku Mieli Hyväksi- hankkeeseen kuuluvan liikuntapäivän Vantaalaisille mielenterveyskuntoutujille 28.4.2008. Päivä suunniteltiin yhdessä kolmen muun sosionomiopiskelijan sekä Vantaan kaupungin liikuntatoimen edustajan kanssa. Liikuntapäivän järjestäminen ja ohjaaminen oli paitsi osa opinnäytetyömme aineiston keruuta, myös osa Eevan ja kolmen muun opiskelijan työharjoittelujaksoa.

7.1.1 Liikuntapäivän suunnittelu

Liikuntapäivän suunnittelu alkoi opiskelijatyöryhmässä huhtikuun alussa keväällä 2008. Yhteensä suunnittelukertoja oli kolme. Lisäksi soittelimme ja lähetimme sähköpostiviestejä toisillemme liikuntapäivän järjestelyihin liittyen.

Kohderymänä olivat vantaalaiset mielenterveyskuntoutajat ja enimmäisosallistujamääräksi sovimme 35 henkeä. Koska osallistujat tulisivat eri puolilta Vantaata, päätimme, ettei paikalle järjestetä yhteistä kuljetusta.

Liikuntapaikan saimme päätettyä ensimmäisessä tapaamisessa; Tikkurilan Heureka ympäristön Vantaan joen varrella. Päivän aloitus- ja lopetuspaikaksi sovimme Veininmyllyn lavan katson. Paikka on keskeinen, luonnonläheinen, näkyvä, tarpeeksi suuri isollekin joukolle ja vapaasti yleisessä käytössä. Liikuntapaikan olisikin hyvä sijaita mahdollisimman keskeisellä paikalla, lähellä osallistujien muita toimintoja ja hyvien kulkuyhteyksien varrella (Turhala & Kettunen 2006, 62).

Päivän toiminnoiksi pohdimme tuttuja harjoitteita ja pelejä perinteisesti sekä sovelletusti toteutettuina: saappaanheittoa, hernepussien heittoa ja kuljetusta, köydenvetoa, aasinhäntää, mөлkyä, krokettia sekä kananmunan tai pienen pallon kuljettamista lusikalla suussa. Paikanvalintamme rajasi toimintamahdollisuuksia sikäli, että se on julkista puistoaluetta. Pian mietittyämme tulimme siihen päätökseen, että toimintarastilta toiselle kävely joen rantaa pitkin olisi käytännöllisin ja innostavin tapa toteuttaa päivän ohjelma.

Mietimme liikuntapäivän tarjoiluksi aluksi makkaroita, jotka osallistujat voisivat yhdessä grillata päivän päätteeksi. Vantaan kaupungin edustaja osasi kuitenkin ohjeistaa meitä ottamaan yhteyttä Keski-Uudenmaan pelastuslaitokselle ja tiedustelemaan mahdollisesta kulovaroituksesta. Varoitus annettiin, joten emme saaneet lupaa kertagrillien käyttöön. Sovimme tarjoilusta yhdessä Vantaan kaupungin edustajan kanssa, sillä kaupunki toimi liikuntapäivästä koituvien kulujen rahoittajana. Lopulta päätimme tarjoiluksi: leipää lisukkeineen, banaania sekä mehua.

7.1.2 Ilmoittautuminen

Eeva lähetti Vantaan kaupungin edustajalle sähköpostitse ilmoituksen, tai niin sanotun pienen mainoksen, liikuntailtapäivästä. Ilmoituksessa mainittiin: järjestäjä, paikka, aika, ilmoittautumistapa ja viimeinen ilmoittautumispäivämäärä. Vantaan kaupungin edustajalle laittoi ilmoituksen kaupungin internetsivuille sekä lähetti sen sähköpostitse muun muassa: HUS:iin, mielenterveyskuntoutujien päivätoimintakeskuksiin, asumispalveluyksiköihin sekä alueen mielenterveysyhdistyksiin.

Ilmoittautumiset pyydettiin lähettämään Eevalle sähköpostitse. Halukkaita olisi ollut yli enimmäishenkilömäärän 35, mutta emme ottaneet mukaan ohjattuun toimintaan viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen lähetettyjä ilmoituksia. Ilmoittautumisia tuli seitsemältä eri taholta.

7.1.3 Liikuntailtapäivä

Tapasimme työryhmän kanssa Tikkurilan Laurea- ammattikorkeakoululla aamulla 28.4.2008. Keräsimme tarvikkeet mukaamme ja lähdimme yhdessä kohti tapahtumapaikkaa. Kaksi työryhmäläisistä lähti kauppaan ostamaan päivän ruokatarvikkeita yhdessä Vantaan kaupungin edustajan kanssa ja toinen pari jäi liikuntapaikkaan kiertämään aluetta sekä asettamaan toimintarasteja omille paikoilleen.

Iltapäivä alkoi kello 12.00 Veininmyllyn lavan katsomosta. Kaikki ilmoittautuneet näyttivät saapuneen paikalle, vaikka emme nimenhuutoa pitäneetkään. Koimme nimenhuudon tarpeettomaksi. Yhteensä osallistujia oli 30, johon laskimme myös muutamat kuntoutujien omat ohjaajat. Aloitimme esittäytymällä sekä kertomalla päivän suunnitellusta kulusta. Osallistujilla oli tässä vaiheessa mahdollisuus esittää kysymyksiä. Lähdimme nopean alkujutustelun jälkeen toimimaan.

Alkuharjoitteena teimme Nimi ja minä pidän piirin (Liite 2.), jonka jälkeen jakauduimme kahdeksan ryhmään. Pienemmissä noin 15 henkilön ryhmissä teimme tutustumisharjoitteena Nimien vaihto kättelyn (Liite 2.). Näissä kahdessa ryhmässä kiersimme toimintarastit läpi, niin, että kummassakin ryhmässä oli kaksi työryhmämme ohjaajaa (lisäksi muutama kuntoutujien omia ohjaajia), ja molemmat ryhmät kulkivat rastilta rastille omassa tahdissaan.

Seuraava toimintarasti, Krokettirata, oli vajaan viiden minuutin kävelymatkan päässä. Molemmilla ryhmillä oli mukana omat krockettivalineet ja -radat olivat nurmikkoalueella. Ryhmissä jakauduttiin vielä noin kolmen hengen pienryhmiin ja jokainen pienryhmä sai yhden mailan, jolla lyötiin vuorotellen. Kolmas rasti oli Saappaanheitto noin viiden minuutin kävelymatkan päässä. Osallistujat valitsivat kepin, kiven tai muun merkin, jonka asettivat heittoradalle ja heittivät sitten saapasta merkkiä kohden.

Neljännelle rastille oli pidempi kävelyosuus, joka kiersi joen vartta 15- 20 minuuttia. Toimintaratilla oli Hernepussirinki. Viides rasti oli lyhyemmän matkan päässä ja siellä pelattiin Aasinhäntää pienryhmissä. Viimeinen toimintarasti oli Tasapainoviestirasti, jossa ryhmä jaettiin vielä kahteen "heimoon". (Liite 2). Toinen, jälkimmäisenä kulkeva ryhmä ei käynyt ollenkaan viimeisellä rastilla, joten päivän eväshetki aloitettiin koko osallistujajoukon kanssa yhdessä. Eväitä, eli leipää lisukkeineen ja banaaneja syötiin ja mehua juotiin antaumuksella hyvässä yhteishengessä. Muutama osallistuja lähti paikalta ennen varsinaista lopetusta, joka toteutettiin lyhyenä fiiliskierroksena (Liite2). Kun osallistujat olivat lähteneet, keräsimme työryhmän kanssa välineet kokoon ja keskustelimme päivän tapahtumista lyhyesti.

7.1.4 Arviointi ja palaute

Liikuntailtapäivän suunnittelulle oli varattu noin kuukausi aikaa, mikä osoittautui riittäväksi. Saimme työryhmän kanssa tapaamiset sovittua ja ehdimme suunnitella päivän ohjelman. Kuu-kaudessa oli aikaa kerätä materiaalit ja välineet sekä huolehtia muista tarpeellisista asioista, kuten ilmoittautumisista ja turvallisuudesta. Myös ilmoittautumisaika ja -tapa olivat mielestäni toimivia. Sähköpostitse pystyivät ilmoittautumaan sekä yksityiset henkilöt, että ryhmät. Keräsin osallistujista erillistä listaa, jonka avulla oli helppo laskea ilmoittautujamäärä ja lisätä uudet ilmoittautumiset sitä mukaan.

Tapahtumapäivänä paikalle kerääntyi suuri ryhmä innokkaan näköisiä osallistujia. Kaunis, keväinen ilma luultavasti houkutteli ulos liikkumaan. Esittäytyminen osoittautui tärkeäksi, sillä osallistujat kyselivät ohjaajia jo, kun vielä odottelimme loppuja ilmoittautuneita paikalle. "Oletteko te ohjaajia?" yksi osallistujista tiedusteli, "Mitä me tehdään tänään?" kyseli toinen.

Alkuharjoite Nimi ja minä pidän piiri (Liite 2.) toimi mielestäni tarkoituksen mukaan. Osallistujat innostuivat liikkumaan ja kertomaan itsestään useastikin. Ne, jotka halusivat aluksi katsella ja olla enemmän sivussa pystyivät näin tekemään. Saimme yhdessä rennon ilmapiirin luotua ja harjoite oli hauska. Monet nauroivat ja olivat iloisen näköisiä.

Toinen harjoite oli Nimien vaihto kättely (Liite 2.). Harjoite oli liian monimutkainen, sillä toisten osallistujien nimiä oli vaikea muistaa. Harjoite olisi vaatinut toimiakseen ehkä hieman tutumpaa ryhmää. Lopetimme harjoitteen kahden yrityksen jälkeen.

Kroketirata näytti olevan monen mieleen. Pienryhmissä oli hyvää kannustusta, rata oli sopivan haasteellinen ja tarkkuuslaji vaati pientä keskittymistä. Lisäksi pienryhmissä kukaan yksittäinen henkilö ei hävinnyt, vaan jokainen joukkue sai pelata radan loppuun asti rauhassa. Oli kiva myös nähdä, että pienryhmätkin kannustivat toinen toisiaan.

Kroketiradalta siirryimme Saappaanheittorastille. Tähän kohtaan iltpäivää toiminta oli mielestäni sopivaa, sillä jokainen sai heittää saapasta itselleen sopivalle pituudelle. Nyt ei tarvinnut sopeutua toisten suorituksiin, kuten krocketissa, vaan jokainen toimi rastilla niin sanottuasti yksin, mutta yhdessä. Toimintarasti sai muutamalta osallistujalta, pientä, hyväntahtoista naureskelua osakseen, sillä tähtäyspisteet sai valita itse. Haasteellisemmän rastista olisi saanut esimerkiksi niin, että osallistujat laittavat toisilleen tähtäyspisteitä. Mielestämme toimintatapamme oli kuitenkin hyvä, sillä osallistujat olivat hyvin erilaisia liikkujia ja saappaanheitäjiä; toinen jaksoi heittää pidemmälle kuin toinen.

Kävelylenkki luonnossa, toimintarastien välissä, mahdollisti toisiinsa tutustumisen ja sosiaalisten taitojen harjoittamisen omaehtoisesti. Vain muutamat olivat vetäytyneet sivummalle ryhmistään, mutta ketään ei jätetty kävelemään matkaa yksin. Lenkki oli sopivan mittainen. Kaikki jakoivat sen kävellä, mutta se ei ollut myöskään liian helppo ja lyhyt. Myös mutkitteleva ja pieniä mäkiä sisältävä maasto toi oman haasteensa. Kävelyn jälkeen pysähdyimme kävelytien sivuun nurmikkoalueelle Hernepussirinkiin (Liite 2). Osallistujat innostuivat harjoitteesta kovasti. Kannustus oli todella hienoa ja tehtävästä haluttiin yhä haasteellisempaa sen edetessä. Kun harjoite keskeytyi pussin tai pussien tippuessa maahan, sitä jatkettiin hyvässä yhteishengessä.

Kuudes toimintarasti Aasinhäntä oli edellistä rastia rauhallisempaa toimintaa. Nyt jakauduttiin pienryhmiin ja monet hakeutuivat samoihin pienryhmiin kuin kroketiradallakin. Tuttu ryhmä toi siis turvaa. Aasinhäntää paikalleen laitettaessa sai käyttää liinaa silmillä, mutta oli myös mahdollista toimia laittamalla silmät kiinni. Vaihtoehto oli hyvä, sillä ensimmäisen yrityksen jälkeen muutama halusi koittaa vielä liinan kanssa. Näin tehtävään sai halutessaan lisähaastetta. Pienryhmät kannustivat ja ohjasivat toisiaan hienosti.

Viimeinen toimintarasti oli Tasapainoviestirasti kävelytien sivussa asfaltilla. Ryhmä jakautui kahtia niin, että molemmissa "heimoissa" oli noin kahdeksan henkilöä. Ryhmät saivat suunnitella itselleen "heimonimen" ja "-kannustushuudon". Tämän jälkeen molemmat ryhmät kertoivat nimensä ja esittivät kannustushuutonsa. Ryhmässä hassuttelu ja heittäytyminen "heimolaiseksi" näyttivät sujuvan monilta ongelmitta ja viestiin saatiin innostava tunnelma. Rastin toiminta (Liite 2.) sopi hyvin viimeiseksi mukavaksi lopetukseksi ja kilpailuhenkisyys ei mielestäni haitannut kun "heimot" kannustivat toisiaan ja sopivat tiukan taiston jälkeen tasapelistä.

Eväiden syöminen Veininmyllyn lavan katsomossa sujui myös mukavissa tunnelmissa. Tuntien liikkuminen ja keskittyminen erilaisiin toimintarasteihin näytti väsyttäneen monen osallistujan, sillä eväsleipiä tehtiin hiljaisina. Eväät maistuivatkin hyvin ja ensimmäisten suupalojen jälkeen alkoi taas juttelu muiden kanssa sujua paremmin. Posket olivat punaisia. Monet kiittelivät meitä päivän järjestämisestä ja antoivat ennen lähtöään positiivista palautetta. Eväiden syömisessä keskellä tajusimme muutaman osallistujan jo lähdettyä, että yhteinen lopetus oli tehtävä siinä vaiheessa, sillä osallistujat lähtivät pois paikalta omaan tahtiin syötyään.

Teimme loppuun harjoitteen, jossa jokainen omaa kättään käyttäen näytti tunnelmansa. Huonoin tunnelma oli lattiassa ja todella hyvä tunnelma polven korkeudella. Osallistujat eivät kauaa miettineet, vaan kädet asettuivat suunnilleen polven korkeudelle jokaisella. Näytti siis siltä, että iltapäivä oli tuottanut halutun tuloksen: osallistujilla oli mukava olo. Voi myös olla, että väsymys jo painoi, eivätkä kaikki jaksaneet miettiä oloaan tarkemmin. Paikan valinta oli todella hyvä. Maisemat ja luonto olivat kauniit ja monipuolinen sekä vaihteleva maasto mahdollisti erilaisen toiminnan järjestämisen. Saimme liikkua ja toimia rauhassa, sillä paikalla ei ollut liikaa ulkopuolisia henkilöitä, minkä takia mielestämme myös ajankohta oli hyvä.

Liikuntailtapäivän jälkeen saimme kuudelta osallistujalta sähköpostitse todella hyödyllistä palautetta, vaikka emme olleet sitä erikseen pyytäneet. Palautteissa ilmeni, että päivän kesto oli koettu hieman pitkäksi (reilu 3h). Toisaalta muutamassa palautteessa mainittiin päivän sopiva kesto. Harjoitteiden ja ohjelman monipuolisuutta kiiteltiin ja eväät olivat hyviä. Mielestäni yksi tärkeimmistä palautteista oli se, missä sanottiin, että olisi pitänyt olla mahdollisuus WC:n käyttöön. Olimme suunnitelleet, että Veininmyllyn WC:tä on mahdollisuus käyttää, mutta kahvila oli tapahtuma-ajankohtana kiinni. Tämä olisi ollut hyvä tarkistaa.

"Monipuolista ohjelmaa. Pidin erityisesti krocketin peluusta. Oli myös hyvä, että kävelimme joen rantaa, niin sai aerobosta liikuntaa ja katsella kauniita maisemia."

”Mielestäni liikuntailtapäivä oli tarkoitukseensa sopiva, joskin vähän liian pitkäkestoinen.”

”Muuten oikein hyvä, mutta olisi pitänyt olla mahdollisuus päästä vessaan tai kesto olisi voinut olla lyhyempi.”

7.2 Suomen Mielenterveysseuran Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen työseminaari ja Vantaan kaupungin kuntatyöryhmän kokous

Suomen Mielenterveysseura järjestää työseminaareja Liiku Mieli Hyväksi - hankkeen vuoksi kerran vuodessa. Työseminaareissa keskustellaan hankkeeseen liittyvistä ajankohtaisista asioista ja lisäksi jokaisessa seminaarissa on erillinen aihe. Seminaareihin osallistuvat jokaisen hankkeeseen kuuluvan kunnan edustajat. Seminaareilla on tarkoitus edistää hankkeen kautta mielenterveyttä tukevaa toimintaa osallistujakunnissa.

Vantaan kaupunki on mukana Liiku Mieli Hyväksi - hankkeessa. Hankkeen tavoitteena on kehittää mielenterveyskuntoutujien liikuntatoimintaa osallistujakunnissa. Vantaalla kuntatyöryhmä koostuu eri alojen osaajista ja mielenterveystyön parissa toimivista henkilöistä. Kuntatyöryhmä pyrkii kokoontumaan kerran kuukaudessa.

7.2.1 Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen työseminaari

Nelli osallistui työseminaariin 14.2.2008. Seminaariin, johon osallistui 33 henkilöä, järjestettiin Helsingissä, Hotel Arthurin tiloissa. Päivä alkoi ilmoittautumisella ja kahvitelulla, jonka jälkeen päivän avasi erityisliikunnan suunnittelija Kari Koivumäki tervetulosanoilla ja esittelyillä. Tämän jälkeen Kaikille Avoin - ohjelman projektipäällikkö Riikka Juntunen luennoi aiheesta ”Kukkulalle johtaa monta polkua - mikä reitti kannattaa valita?”. Luento antoi näkökulmia hankkeen toimintamalliin, yhteistyöhön ja viestintään. Päivän kulkuun osallistui tämän jälkeen eräs opiskelija, joka kertoi hankkeen väliarvioinnista. Opiskelija suoritti opinnäytetyönsä kyseisestä aiheesta. Tätä seurasi hankkeen projektikoordinaattori Satu Turhalan alustus mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan suositusmalleista. Turhala kertoi muun muassa miksi Tällaisia toimintamalleja tulisi olla ja esitteli yhden esimerkkitoimintamallin.

Lounaan jälkeen jakauduimme ryhmiin kuntien kokojen pohjalta; pienet, keskisuuret ja suuret kunnat. Ryhmissä kävimme läpi mielenterveyskuntoutujille suunnatut liikuntatoiminnan paikalliset toimintamallit, jotka jokaisen kunnan oli tullut koota seminaaria varten. Lisäksi kuntien oli pitänyt arvioida kehittämäänsä toimintamalleja SWOT - analyysin avulla. Näiden paikallisten toimintamallien pohjalta lähdimme ryhmänä rakentamaan yhtä suositeltavaa toimintamallia, johon kirjasimme parhaat toimintatavat eri kunnista. Tämän jälkeen kokoon-

nuimme kaikki kolme ryhmää takaisin samaan tilaan ja kävimme läpi jokaisen ryhmän toimintamallin.

Päivän päätteeksi Turhala kokosi päivän yhteenvedon ja jakoi kuntien edustajille tehtävät seuraavaa seminaaria varten. Seuraavan tehtävän aiheena oli luoda asiakaslähtökohtaisesta näkökulmasta kuntaan mielenterveyskuntoutujien liikunnan palveluketju. Palveluketjulla tarkoitetaan eri palvelujen ja mahdollisuuksine hahmottamista kokonaisuuksiksi, vaikka niiden tuottaminen tapahtuisikin eri organisaatioissa. Lisäksi tehtäväksi tuli aloittaa toimintamallien jalkauttaminen yli hallintokuntien, eli alkaa toteuttaa toimintaa suunniteltujen toimintamallien pohjalta.

Seminaariin osallistuminen auttoi ymmärtämään hankkeen toimintaa paremmin. Sain tietää kuinka asiat hoituvat käytännössä; kuinka erikokoisissa, eri maantieteellisen sijainnin ja eri kuntarakenteen omaavissa kunnissa toimitaan kyseisen toiminnan edistämiseksi.

7.2.2 Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen Vantaan kaupungin kuntatyöryhmän kokous

Nelli osallistui yhteen kuntatyöryhmän kokoukseen 10.3.2008. Kokous pidettiin Itäisessä kuntoutuskeskuksessa, Hakunilassa. Kokoukseen osallistui viisi henkilöä. Kokous aloitettiin käymällä edellisen kokouksen muistio läpi, kerrattiin mitä edellisessä kokouksessa oli sovittu. Tämän jälkeen tehtiin esittelykierrros, sillä osa osallistujista oli uusia. Tätä seurasi työryhmän puheenjohtajan, Jyri Saarisen kuulumiset Liiku Mieli Hyväksi - hankkeen työseminaarista. Saarinen kertoi ryhmälle, mitä asioita seminaarissa olimme käyneet läpi ja mitkä asiat nousivat esille.

Seuraavaksi Anne Pakarinen kertoi, että aikaisemmin suunniteltu Hakunilan talvinen ulkoilutapahtuma on peruttu, mutta uusia tapahtumia olisi suunnitelmassa. Tulossa olleita tapahtumia olivat Vantaan Ladun järjestämä talvitapahtuma sekä Laurea-amk opiskelijoiden liikuntapäivä toukokuussa (Liiku Mieli hyväksi - hankkeen liikuntapäivä) (Pakarinen, Kuntatyöryhmän kokous 10.3.2008). Tämän jälkeen puhuimme Mieli liikkeelle - ryhmistä, joista Satu Turhala oli pyytänyt tilastoja, ja puhuimme muista ajankohtaisista asioista.

Nelli kertoi kokouksessa ryhmälle opinnäytetyöstämme. Samalla sovittiin, että kuntatyöryhmälaiset antavat palautetta opaskirjastamme ja vahvistavat näin opinnäytetyömme luotettavuutta.

Samoin, kuin seminaariin, myös kokoukseen osallistuminen auttoi ymmärtämään toimintaa käytännön tasolla. Kuinka ammattilaiset toimivat käytännössä? Mitkä ovat realistisia tavoitteita mielenterveystyössä? Kuinka liikunta-alan yhdistäminen muihin ammattialoihin toimii?

8 OPASKIRJA

Tavoitteenamme oli rakentaa opaskirjaksi toimiva, monipuolinen ja selkeä kokonaisuus. Tällä tarkoitamme sellaista opaskirjaa, jota voisi hyödyntää mahdollisimman monien erilaisten liikuntapäivien järjestämisessä. Prosessin aikana päätimmekin, että emme rajaa opaskirjan aihetta tarkemmin. Pyrimme kokoamaan opaskirjasta helppolukuisen ja käytännöllisen. Opaskirjaan keräsimme muun muassa asiantuntijoiden ja järjestöjen julkaisemaa tietoa, sekä käytännön neuvoja tutkimusten ja lähdekirjallisuuden pohjalta. Toivoimme liikunta- ja mielen-terveysaloilla työskentelevien ammattilaisten, opiskelijoiden ja muiden toimijoiden saavan opaskirjan avulla tietoa mielen-terveyskuntoutujien liikuntapäivän järjestämisestä.

Tavoitteenamme aluksi oli luoda opaskirjan visuaalinen rakenne houkuttelevaksi esimerkiksi värejä ja sommittelua apuna käyttäen. Toivomme lisäksi opaskirjan kannustavan ja alentavan ohjaajien kynnystä ryhtyä liikuntapäivän järjestämiseen. Tavoitteidemme ja oppaan tarkoituksenmukaisuuden saavuttamiseksi arvioitimme opaskirjaa yhteistyökumppaneillamme: työntilajalla Satu Turhalalla, Vantaan kaupungin kuntatyöryhmän edustajilla ja muilla mahdollisilla käyttäjillä, kuten Laurea- ammattikorkeakoulun 2. vuoden sosionomiopiskelijaryhmällä.

8.1 Opaskirjan suunnittelu

Opinnäytetyömme idearaportin kirjoitimme tammikuussa 2008. Suunnittelimme kirjoittavamme monipuolisen oppaan mielen-terveyskuntoutujien liikuntapäivän suunnittelemisesta, toteuttamisesta ja arvioimisesta. Monipuolisella tarkoitamme sitä, että olisimme rajanneet työssämme ainoastaan kohderyhmän, sen tarkempaa liikuntapäivän teemaa päättämättä. Halusimme tehdä oppaasta helppolukuisen ja käytännöllisen sommittelun sekä tekstin avulla. Opaskirjan tarkoitus on alusta alkaen ollut liikuntapäivän järjestämiseen kannustaminen.

Opinnäytetyön tutkimussuunnitelman teimme kevään 2008 aikana. Opaskirjaa suunnitellessamme meidän tuli huomioida opaskirjan tavoitteet. Mietimme mitä asioita haluamme opaskirjan avulla saavuttaa. Opaskirjan sisällössä ja visuaalisuudessa pyrimme huomioimaan vastaanottajien tarpeet. Yritimme tekstin kautta luoda vuorovaikutuksellisen ja kannustavan suhteen meidän, eli kirjoittajien, ja vastaanottajien, eli lukijoiden välille. Kirjoitustyylimme oli siis yksi merkittävimpiä tekijöitä lukijoiden mielenkiinnon tavoittamiseksi.

Seuraavat Koskisen (2001, 28- 29) mainitsevat tekijät auttoivat meitä suunnitteluvaiheessa:

- Mitä opaskirjassa kerrotaan?
- Kenelle opaskirja on tarkoitettu?
- Miten sisältö esitetään?

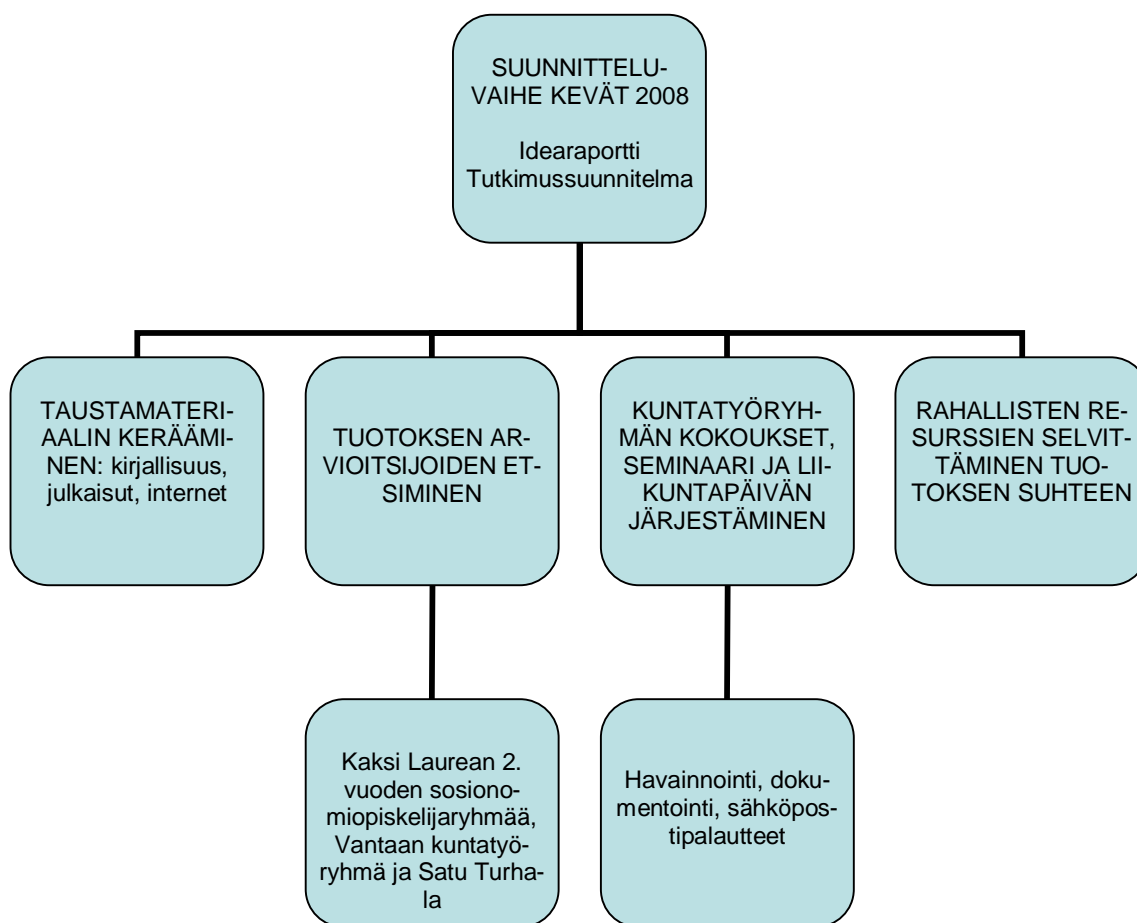
- Miten opaskirja toimitetaan vastaanottajille?
- Miten opaskirjan saajaan halutaan vaikuttaa?
- Mitä opaskirjan halutaan viestittää lähettäjältä?
- Onko opaskirjan erotuttava kilpailevista tuotteista?
- Onko opaskirjan herätettävä huomiota, vai etsiikö sen saaja itse ko. tietoa?
- Ilmestyykö ja luetaanko opaskirja vain kerran, vai onko se toistuva ja useampaan kertaan käyttöön otettava?

Lähdimme työstämään opaskirjaa suunnitteluvaiheessa (*Kaavio 1. Opaskirjan suunnitteluvaihe keväällä 2008*) keräämällä taustamateriaalia opaskirjan lähde- ja tietopohjaksi talvella ja keväällä 2008. Luimme kirjallisuutta, internetsivustoja, esitteitä ja lehtiä pääasiassa sosiaali-terveys- ja liikunta-aloihin liittyen. Kevään 2008 aikana Nelli osallistui Vantaan kuntatyöryhmän kokouksiin, Eeva puolestaan Liiku Mieli Hyväksi- hankkeeseen kuuluvan liikuntapäivän järjestämiseen ja ohjaamiseen. Näissä tapahtumissa havainnoimme ja dokumentoimme tietoa opaskirjaa varten oppimispäiväkirjoihimme. Liikuntapäivästä saimme myös palautetta kuntoutujilta sähköpostitse, mikä toimii työssämme osana aineistoa.

Opaskirjan suunnitteluvaiheessa selvitimme myös rahalliset resurssit tuotokseen liittyen (*Kaavio 1. Opaskirjan suunnitteluvaihe keväällä 2008*). Halusimme saada tuotoksesta konkreettisen teoksen, kuten vihkosen tai kirjasen. Huomioimme paino- ja tulostusmateriaalikustannukset ja yritimme sopia kustannusmenoista yhteistyötahojen kanssa. Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen edustaja toivoi kuitenkin saavansa sähköisen version opaskirjastamme, jotta sen saatavuus olisi helpompaa. Mahdollisista kuluista yhteistyökumppanit suostuivat keskustelemaan, kunhan näkisimme millainen opaskirjasta lopulta syntyy.

Suunnitteluvaiheessa tarkoituksenamme oli löytää työelämästä yhteistyökumppaneita, jotka olisivat olleet halukkaita kokeilemaan ja arvioimaan opaskirjaa käytännössä. Ehdimme pyytää yhteistyökumppaniksi erästä Vantaalla sijaitsevaa mielenterveyskuntoutujien asuntolaa. Heillä ei kuitenkaan ollut riittäviä resursseja liikuntapäivän järjestämiseen. Ennen kuin mietimme muita mahdollisia yhteistyötahoja, eräs Laurea- ammattikorkeakoulun opettaja otti meihin yhteyttä ja ehdotti yhteistyötä Minusta innostaja- opintojaksolle osallistuvien 2. vuoden sosionomiopiskelijoiden kanssa (*Kaavio 1. Opaskirjan suunnitteluvaihe keväällä 2008*). Liikuntapäivän järjestämisestä innostui kaksi pienryhmää, joille molemmille lähetimme opaskirjamme ensimmäisen version.

Suunnitteluvaihe tammi-elokuussa 2008:



Kaavio 1. Opaskirjan suunnitteluvaihe keväällä 2008

8.2 Opaskirjan kokoamiseen liittyviä haasteita

Opaskirjan kokoamiseen liittyviä haasteita olivat esimerkiksi tarpeeksi kattavan materiaalin kerääminen ja dokumentointi. Meidän tuli löytää ja hankkia tietoa sekä sosiaali- että liikunta-alalta ja löytää näitä kahta alaa yhdistävät tekijät mielenterveystyön sekä kuntoutumisen tutkimisen näkökulmasta. Haasteena olivat esimerkiksi valitsemamme arviointitekniikan sopivuus luotettavan arvioinnin ja aineiston saamiseksi.

Haasteena oli myös opaskirjan sisällön rajaaminen oleellisiin ja tärkeisiin asioihin. Aiheemme on laaja, sillä liikunta, sosiaalisuus ja mielenterveys kattavat hyvin paljon erilaisia asioita. Meidän piti jatkuvasti muistaa keskittyä nimenomaan liikuntapäivään ja sen järjestämistä koskeviin asioihin sekä siihen, mitkä hankkimistamme tiedoista ovat tärkeitä opaskirjan käyttäjien kannalta.

Opaskirjamme kohderyhmä on moniammatillinen. Tämä toi oman haasteellisen lisänsä, minkä huomasimme opaskirjan ensimmäisen arvioinnin saatuaamme: eri alojen edustajat ja opinnäytetyömme ohjaajat eri ammattikorkeakouluista toivoivat erilaisia näkökulmia opaskirjaan. Liikunta-alan edustajat toivoivat selkeää, luettelomaista ja yksinkertaista käytännön opasta, kun taas sosiaalialan edustajat syvällisempää pohdintaa liikunnan ja sosiaalisen yhdessäolon merkityksestä. Syvällistä pohdintaa oli vaikea löytää lähteistä, eivätkä omat kokemuksemme ole vielä riittävät tällaisen materiaalin tuottamiseen. Päätimme koota opaskirjaan käytännön järjestelyjen kannalta oleellista tietoa, joista tärkeimpiä tarkensimme lyhyesti. Syvällisyyttä yritimme tuoda ottamalla mukaan näkökulman myös liikuntapäivän ohjaamisesta ja ohjaamistavan merkityksestä. Opaskirjan kehittyessä alojen edustajien toiveet yhtenäistyivät. He ymmärsivät, ettei opaskirjaan voida sisällyttää sekä käytännön neuvoja että laajempaa pohdintaa, sillä näin opaskirjasta olisi tullut liian pitkä ja vaikealukuinen. Edustajat toivoivatkin tiivistä ja käytännönläheistä opasta valitsemistamme asioista. Opaskirjan käytännöllisyyden kannalta tärkeimmiksi asioiksi prosessin aikana nousivat: lyhyt teoriaosuus, ennakkovalmistelut, liikuntapäivän ohjelman suunnittelu, liikuntapäivän ohjaaminen ja arviointi.

Koska emme ole aikaisemmin tuottaneet vastaavanlaista materiaalia, opaskirjan tekeminen oli innostavaa ja mielenkiintoista. Jo suunnitteluvaiheessa huomasimme, että työ tulee olemaan erittäin haastavaa, sillä aihe on laaja ja kokemuksemme vastaavanlaisesta prosessista ovat melko olemattomat. Meidän tuli selvittää myös kaikki tuotoksen tekniset vaiheet. Millaiselle paperille ja minkä kokoisena painatamme opaskirjan? Haluammeko kansittaa sen, vai teemmekö tuotoksesta esimerkiksi kierrevihkosena? Nämä kysymykset ja rahalliset resurssimme opaskirjan suhteen mietityttivät meitä prosessin aikana.

8.3 Opaskirjan arviointikeinot

Opas laaditaan nimenomaan lukijalle, ja sen tulee palvella työelämän edustajia ja laadun arvioinnista on saatava objektiivista palautetta. Jotta tuotos olisi järkevä suhteessa ympäristöön, tulee sitä arvioida kyseisessä ympäristössä. (Vanhanen-Nuutinen & Lambert 2005, 172 ja 269). Nämä asiat meidän tuli muistaa opaskirjaa tehdessämme. Arvioitimme opaskirjaa työn tilaajalla Satu Turhalalla, Vantaan kaupungin kuntatyöryhmällä ja muilla mahdollisilla käyttäjillä. Kuntatyöryhmän jäsenet sekä Laurea- ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat arvioivat työtämme avoimien kyselyiden avulla sähköpostin välityksellä. Sähköpostin välityksellä lähetetyt kyselyt toimivat opinnäytetyössämme aineistona yksityisinä dokumentteina. Valitsimme avoimen sähköpostikyselyn ja suullisen palautteen aineistonkeruumenetelmiksi, sillä mielestämme rajaavat kysymykset olisivat saattaneet jättää arvioinnista sekä palautteesta pois oleellista informaatiota, jota emme olisi kysyneet.

Käytimme arviointimenetelmänä avointa sähköpostikyselyä. Avoin kysely, koostuu yhdestä tai useammasta avoimesta kysymyksestä, joissa esitetään vain kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten. Avointen kyselyiden avulla vastaajat pystyvät ilmaisemaan itseään omin sanoin, sillä avoin kysely ei ehdota valmiita vastauksia tai johdattele vastaajaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 185- 188). Esimerkiksi monivalintakysymykset olisivat saattaneet rajoittaa liikaa vastaajien todellisia mielipiteitä ja tietämystä.

8.3.1 Ensimmäinen arviointi

Lähetimme ensimmäisen version opaskirjasta arvioitavaksi syyskuussa 2008. Ensimmäisen arvioinnin palaute jäi toivottua suppeammaksi, sillä saimme palautetta vain hankkeen edustajalta Satu Turhalalta, opinnäytetyömme ohjaajalta Anne Katajalta, sosionomiopiskelijaryhmältä sekä kuntatyöryhmän jäsenistä Anne Pakarinen antoi palautetta. Katajalta, Pakariselta ja Turhalalta saimme myös suullista palautetta tapaamisissa. Olisimme toivoneet palautetta nimenomaan kuntatyöryhmän muiltakin jäseniltä, sillä he ovat konkreettisesti tekemisissä kuntoutujien kanssa ja näin ollen kuuluvat opaskirjan käyttäjäkohderyhmään vielä paremmin.

Palaute oli ristiriitaista, mutta rakentavaa ja kannustavaa. Sosiaalialan edustajat toivoivat syvällisempää keskittymistä kuntoutujien sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sen vaikutukseen hyvinvoinnin edistäjänä, kun taas liikunta-alojen ammattilaiset toivoivat työn rajaamista liikunnan ohjaamiseen ja liikunnan järjestämiseen. Jouduimme ristiriitaiseen tilanteeseen, mutta päätimme kehittää opaskirjaa pääasiassa opinnäytetyömme tilaajan, eli Satu Turhalan, sekä tulevien opaskirjan käyttäjien (esimerkiksi sosionomiopiskelijat) toivomaan suuntaan. Otimme myös huomioon liikunta-alan edustajien toiveet säilyttämällä opaskirjassa konkreettiset ohjeet liikuntapäivän järjestämisestä.

Lisäksi palautteissa pyydettiin lukijaa kannustavampaa kirjoitustyyliä ja selkeämpää teemaa liikuntapäivälle. Ensimmäisen palautteenannon jälkeen muotoutui opaskirjan tarkemmaksi teemaksi sosiaalisuutta tukevan liikunta päivän järjestäminen.

Kaksi pienryhmää Laurea- ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita oli lupautunut kokeilemaan opaskirjamme ensimmäistä versiota käytännössä ja antamaan meille palautetta käytettävyydestä. Lähetimme heille samat avoimet kyselyt ja annoimme vinkiksi seuraavat kysymykset pohdittaviksi. Nämä lähettämämme kysymykset olivat nimenomaan herätteleviä:

- Oliko jokin epäselvästi ilmaistu oppaassa? Mikä/Mitkä asiat tai kappaleet? (Kirjoitusvirheisiin ym. ei tarvitse kommentoida, viimeistelemme tekstin lopuksi..)

- Mitä olisitte toivoneet lisää: teoriaa, käytännön neuvoja, toiminnallisia harjoituksia, omia kokemuksiamme, kuntoutujien kokemuksia, kuvia jne.?
- Oliko oppaasta hyötyä kun järjestitte päivän ja jos, niin millaista?
- Oliko jokin kappale tai alakappale turha?
- Oppaan käyttäjinä, mitä olisitte opaskirjalta toivoneet?

Saimme palautteen toiselta ryhmältä. Vastaamatta jättäneille lähetimme 3 kertaa pyynnön palautteesta, jota emme valitettavasti saaneet. Opiskelijaryhmä, joka vastasi sähköpostikyselyymme antoi oppaastamme positiivista ja rakentavaa palautetta:

”Johdanto on hyvin kirjoitettu ja yleisesti teksti on opasmeiningillä rohkasevaa. On ovelaa käyttää subjektia, tekstiin on helppo samaistua. Otatte erittäin monia asioita huomioon, esim turvallisuutta ja markkinoinnin merkitystä ei varmaan muuten oltais pohdittu niin paljoo. Muistilista oli älyttömän hyvä keksintö ja käytettiin sitä myös ite.”

Opaskirja oli ryhmän mielestä kirjoitettu rohkaisevasti ja monipuolisesti. Opaskirjan monipuolisuus tuli esille esimerkiksi siinä, etteivät ryhmäläiset olisi tulleet ajatelleeksi kaikkia mainitsemiamme asioita ilman opaskirjaamme. Lisäksi ryhmä totesi opaskirjasta löytyvän muistilistan (Liite 3.) olleen erittäin käytännöllinen.

Ryhmä antoi myös palautetta tekstin laadusta; heidän mielestään kirjoittamamme tekstin oli hieman yleispätevää, ja siksi he kaipasivatkin opaskirjaan vielä lisää teoriaa. Ryhmä toivoi opaskirjaan esimerkkejä, harjoituksia ohjeineen, toimintoja ja erilaisia lajeja. Nimenomaan liitteenä olevasta päiväsuunnitelmasta toivottiin esimerkkiä. Palautteessa ryhmä perusteli toivomiaan ohjeita, harjoitteita ja lajeja siten, että oppaan kohderyhmä tulee heidän mielestään ensisijaisesti olemaan aloittelevat ohjaajat. Lisäksi ryhmä ehdotti meille myös projekti-työhön liittyvän teorian lisäämistä opaskirjaan. Halusimme kuitenkin pitää aiheemme rajaa-
mamme alueen sisällä, joten emme lisänneet teoriaa tästä osa-alueesta.

8.3.2 Toinen arviointi

Opaskirjan toisen version annoimme arvioitavaksi maaliskuussa 2009. Myös toisessa vaiheessa käytimme avointa kyselyä. Lähetimme opaskirjan sähköpostitse koulujemme ohjaajille Anne Katajalle ja Sanna Lukalle, Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen projektikoordinaattorille Satu Turhalla sekä Vantaan kaupungin edustajalle Anne Pakariselle, joka lähetti opaskirjan myös muille Vantaan kaupungin kuntatyöryhmän jäsenille arvioitavaksi. Lisäksi saimme palautetta yhdeltä kuntoutujalta, jolta Kataja oli pyytänyt oman näkemyksensä opaskirjasta. Herättelevät kysy-

mykset olivat hyvin samanlaiset kuin ensimmäisessä vaiheessa opiskelijoille lähettämässämme kyselyssä:

- Oliko jokin epäselvästi ilmaistu oppaassa? Mikä/Mitkä asiat tai kappaleet? (Kirjoitusvirheisiin ym. ei tarvitse kommentoida, viimeistelemme tekstin lopuksi..)
- Mitä olisitte toivoneet lisää: teoriaa, käytännön neuvoja, toiminnallisia harjoituksia, omia kokemuksiamme, kuntoutujien kokemuksia, kuvia.. jne.?
- Uskotteko, että oppaasta voisi olla hyötyä, kun/jos järjestäisitte liikuntapäivän ja jos, niin millaista?
- Oliko jokin kappale tai alakappale turha?
- Mitä mieltä olitte ulkoasusta? (palstoitus, "puhekuplat", laatikot jne.)

Toisen arviointikerran palaute oli yhtenevää, toisin kuin ensimmäisessä arvioinnissa, jolloin eri alojen edustajien välillä oli näkemuseroja. Saimme palautetta oppaan liian pitkästä pituudesta, sekä liiasta "turhasta" tekstistä. Opaskirjaa tuli kaikkien palautteenantajien mielestä tiivistää ja nostaa tekstistä esiin tärkeimmät kohdat. Näin opaskirjasta tulisi helppolukuisempi:

"Nyt liikuntapäivää järjestävä lukija saattaa "uuvahtaa" lukiessaan opasta. Poimisin itse tärkeimmät asiat listan muotoon ja avaisin niitä tekstissä hiukan jos on tarvetta."

Lisäksi toivottiin johdonmukaisuutta harjoitusten sijoitteluun oppaaseen; alkuharjoitteet päivän aloituskappaleeseen ja lopetusharjoitteet päivän lopetus kappaleeseen. Sosiaalisuus teemana ei näkynyt tarpeeksi syvällisesti. Koimme tässä vaiheessa prosessia liian haasteelliseksi lähteä etsimään lisää tietoa ja lähdemateriaalia sosiaalisuutta tukevan teeman tueksi. Tämän takia päätimme lopulta luopua teemastamme. Palasimme takaisin alkuperäiseen suunnitelmaamme ja kehitimme opaskirjaa moniin erilaisiin liikuntapäiviin soveltuvaksi. Näin aihe ei rajoittunut tietyn teeman ympärille ja opaskirjan sisällön sovellettavuus on helpompaa.

"Edelleen olisin toivonut tuota sosiaalista näkökulmaa enemmän, vaikka toki sitä viime kerrasta oli tullutkin."

Arvioitsijat toivovat lukijaa ja mielenterveyskuntoutujia kunnioittavampaa kirjoitustyyliä. Ohjaajamme Anne Kataja oli antanut oppaamme arvioitavaksi kuntoutujalle, jonka palautteessa tämä kirjoitustyylin loukkaava tapa tuli myös esiin:

” Toivoisin, että vielä kiinnittäisitte huomiota tapaan jolla olette kirjoittaneet opaskirjaa. Nyt lukijana ja kuntoutujana minulle tuli useinkin tunne että olen kuntoutujana jotenkin ”outo” ihminen ja meistä kuntoutujista puhutaan kohteena ei itse osallisina ja aikuisina ihmisinä muiden joukossa.”

Opaskirjamme toiseen versioon toivottiin myös enemmän lähdekirjallisuutta tekstimme pohjaksi ja tueksi. Onneksi muistimme mitä kirjoja olimme lukeneet ja pystyimme vielä jälkikäteen hakemaan lähteet.

8.3.3 Kolmas arviointi

Kolmas versio opaskirjasta valmistui toukokuussa 2009. Tähän versioon tiivistimme opaskirjaa, lisäsimme lähdekirjallisuutta sekä harjoitteita ja muutimme kirjoitustyyliä moninaisempaan käyttöön soveltuvaksi. Yritimme myös olla leimaamatta mielenterveyskuntoutujia kohderyhmänä. Lähetimme sähköpostitse kolmannen version opaskirjasta opinnäytetyötämme ohjaaville opettajille Anne Katajalle ja Sanna Lukalle, Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen projektikoordinaattorille Satu Turhalalle sekä Vantaan kaupungin edustajalle Anne Pakariselle, jota pyysimme jälleen välittämään opaskirjan myös muille Vantaan kaupungin kuntatyöryhmän jäsenille arvioitavaksi. Tällä kertaa emme lähettäneet herätteleviä kysymyksiä, sillä ajattelimme, että arvioitsijat olisivat jo aikaisempia palautteita antaessaan pohtineet opaskirjan käytännöllisyyttä ja sisältöä.

Saimme palautetta Anne Katajalta, Satu Turhalalta sekä Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen uudelta kordinaattorilta Teemu Mäkipaakkaselta. Palautteissa arvioitsijat huomasivat saman asian, jota mekin olimme ajatelleet: opaskirja sopii myös yleisesti liikuntatapahtumien järjestämisen tueksi, vaikka työssämme näkökulmana on mielenterveyskuntoutus. Tämä oli viimeinen arvioittamiskerta ja palaute oli pääosin positiivista. Muutamia korjauksia meidän tuli kuitenkin tehdä ennen valmista opaskirjaa.

Arvioitsijat pyysivät meitä vielä kiinnittämään huomiota tekstin asetteluun ja yleisilmeeseen: miten otsikot, ajatuskuplat ja niiden sanoma sekä tehokeinot, kuten kursivoitu teksti, asetetaan yhtenäiseksi ja selkeäksi kokonaisuudeksi. Myös muutamia kirjoitusvirheitä ja selvennyksiä tekstin ymmärtämiseksi pyydettiin. Unohdimme arviointia pyytäessämme kertoa, että olimme jättäneet sosiaalisuus teeman kokonaan pois, joten ymmärrettävästi osa arvioitsijoista vielä kaipasi sen korostamista.

Viittaamme opaskirjassa Vantaan kaupungin mielenterveyskuntoutujien liikuntatoimintaan, sillä toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Vantaan alueen edustajien kanssa. Turhala ja

Mäkipaakkanen pyysivät huomioimaan, että Vantaan alueella mielenterveyskuntoutujille järjestettävän liikunnan tilanne on hyvä valtakunnallisesti katsoen.

"Useilla hankkeen ulkopuolisilla paikkakunnilla ei järjestetä mielenterveyskuntoutujille min-käänlaista liikuntatoimintaa. Tämä oli tilanne myös useissa hankkeen pilottikunnissa, silloin kun aloitettiin."

8.4 Opaskirjan tavoitteiden toteutuminen

Opaskirjan visuaaliset tavoitteet jäivät osittain hieman vaillinaisiksi, osaksi sen takia, ettemme saaneet painettua oppaastamme konkreettista teosta. Opaskirjan visuaalinen toteutus jäi alkuperäistä ajatustamme laimeammaksi, pieniä poikkeuksia lukuun ottamatta. Lisäsimme tekstin joukkoon suunnittelemaamme "iskulausahduksia" ja teoritietoa laatikoiden sekä puhekupliin muodossa. Suunnittelimme etukäteen käyttävämmä enemmän värejä ja kuvia, mikä olisivat tehneet oppaastamme eloisamman. Saimme onneksi lisättyä kuvia työhömmä vielä ennen palautusta, kun ystävämme antoi käyttöömmä ottamiaan kuvia. Opaskirjamme jäi kuitenkin sähköiseksi teokseksi tilaajan, Satu Turhalan, toiveiden mukaisesti ja omien graafisten taitojemme puutteiden vuoksi.

Opaskirjassa on teoriaa kohderyhmämme sairauksista, perustelut kirjoittamillemme ohjeille, käytännön ohjeita ja esimerkkejä, kuten liikuntapäivän suunnitteluun ja rakenteeseen liittyen, sekä ohjauksessa huomioitavia seikkoja. Lisäksi oppaamme sisältää erilaisia arviointimenetelmiä, minkä avulla opaskirjan lukija voi kehittää järjestämiään liikuntapäiviä. Pyrimme oppaallamme rohkaisemaan lukijaa liikuntapäivän järjestämiseen. Tämän tavoitteen toteutumisen arvioitsemiseksi meidän tulisi saada materiaalia lukijoiden käytännön kokemuk-sista.

Päädymme liittämään opaskirjaan vain muutamia esimerkkejä, koska mielestämme kohde-ryhmä ei rajoita liikuntamuotoa, ainoastaan ohjaustyyliä. Mikäli kohderyhmälle olisi sopinut ainoastaan tietynlaiset harjoitteet tai jotkin harjoitteet olisivat olleet ylivoimaisen hyödyllisiä juuri ohjattavalle kohderyhmälle, olisimme kertoneet enemmän niistä. Keskityimme opaskir-jassamme siihen, kuinka kohderyhmään kuuluvia asiakkaita tulee ohjata ja mitä erityisseikko-ja kannattaa ohjauksissa ja järjestämisessä huomioida.

9 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEIDEN TOTEUTUMINEN JA OMA ARVIOINTI

Suurimmat tavoitteemme aiheen tutkimisesta ja tiedon keräämisestä toteutuivat. Saimme valtavasti uutta tietoa mielenterveystyöstä, -kuntoutujista, liikunnan ja sosiaalisen vuorovai-
kutuksen tärkeydestä, opaskirjan kokoamisesta sekä liikuntapäivän järjestämisestä. Aiheen
teoreettinen pohja oli kiinnostavaa, joten oma tiedonhalumme varmasti auttoi asioiden tut-
kimisessa ja lähdeaineiston löytämisessä.

Omia pienempiä tavoitteitamme hankkeen sisällä olivat muun muassa osallistuminen kunta-
työryhmän kokouksiin ja liikuntatapahtumiin osallistuminen. Valitettavasti emme ehtineet
kokouksiin ja liikuntatapahtumiin niin usein kuin olimme aluksi suunnitelleet. Tähän yksinker-
taisesti ajalliset resurssimme eivät enää riittäneet. Lisäksi nämä tavoitteet olivat niin sanot-
tua "extraa", joihin pyrimme osallistumaan omien aikataulumme salliessa.

Yhteistyö työelämän edustajien kanssa onnistui mielestämme kohtalaisesti. Toki yhteistyö
olisi ollut toimivampaa, jos olisimme ehtineet tapaamaan opaskirjan arvioitsijoita esimerkiksi
kuntatyöryhmän kokouksissa useammin.

Halusimme kehittää yhteistyötä myös oppilaitostemme ja oppialojemme välillä. Valitettavasti
oppilaitostemme välinen yhteistyö ei toteutunut toivotulla tavalla. Esimerkiksi yhteisiä ta-
paamisia molempien koulujen opettajien kanssa ja yhteinen opinnäytöseminaari olisivat
voineet edistää yhteistyötä paremmin myös tulevaisuudessa. Tavoitteemme saattaa toisaalta
toteutua vielä tulevaisuudessa, jos oppilaitosten opiskelijat innostuvat kehittämään, tutki-
maan tai kokeilemaan käytännössä opaskirjamme toimivuutta ja käytännöllisyyttä. Pystyimme
eri alojen opiskelijoina työskentelemään hyvin yhdessä ja löytämään tasapainon kahden eri
alan välille, niin, että tuotoksessa ei oikeastaan ole erotettuna liikunta- ja sosiaalialaa, vaan
molemmat lähtökohdat tukevat toisiaan ja se soveltuu molempien alojen materiaaliksi.

Omiin pieniin käytännöntavoitteisiimme kuului myös suunnittelemamme aikataulun noudat-
taminen. Aikataulumme muuttui työn edetessä. Aluksi tavoitteenamme oli saada opinnäytetyö
valmiiksi joulukuuhun 2008, mutta syksyllä 2008 prosessi ei edennyt suunnitelmien mukaan.
Saimme opaskirjan ensimmäisen version lähetettyä syyskuussa 2008, mutta viimeiset palaut-
teet saimme vasta marraskuun lopussa. Palautteita odotellessamme opinnäytetyön oli mahdo-
ton edistyä. Kun työstimme opaskirjan toista versiota palautteiden perusteella, olimme lisäksi
molemmat kokopäiväisesti työelämässä, joka osaltaan hidasti opinnäytetyöprosessiamme. Toi-
sen version opaskirjasta saimme valmiiksi maaliskuun 2009 alussa, kolmannen version touko-
kuussa 2009 ja lopullinen työ valmistui syyskuussa 2009.

10 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessin alussa olimme innostuneita, motivoituneita ja meillä oli mielestämme selkeä tavoite tulevasta. Aihe oli mielenkiintoinen, haasteellinen ja yhdisti opintoalojamme. Liikunta on meille molemmille myös merkittävä osa elämää. Olemme kokeneet itse liikunnan vaikuttavan mielen hyvinvointiin. Halusimme opinnäytetyöllämme edistää ja tukea liikunnan ja mielenterveystyön yhdistämistä. Toivoisimme myös sosiaali-, terveys- ja liikunta-aloilla tehtävän enemmän yhteistyötä ja mielestämme opinnäytetyömme on yksi keino vaikuttaa tähän asiaan.

Työn tuotoksellisuus tuntui konkreettiselta tavoitteelta, josta olisi hyötyä sekä sosiaali-, terveys- että liikunta-aloille. Tiesimme, että opinnäytetyömme tulee olemaan pitkä taival, mutta emme silti osanneet kuvitella työn realistista laajuutta. Tavoittelimme työssämme aluksi tutkimuksellisuutta, ammattimaista tuotoksellisuutta ja toiminnallisuutta. Onneksi opinnäytetyömme ohjaaja osasi auttaa rajaamaan tavoitteitamme paremmin, jonka jälkeen keskityimme pääosin tuotoksellisuuteen. Kun saimme rajattua tavoitteitamme, tuntui prosessin suunta selkeämmältä. Aloitimme opaskirjan työstämisen innokkaina ja etenimme työssämme.

Melko pian saimme tietää, että samankaltainen, tosin pienimuotoisempi työ oli jo valmistunut erään opiskelijan työharjoitteluun liittyen. Olimme pettyneitä, koska opinnäytetyömme ei enää tuntunut niin tärkeältä, hyödylliseltä ja ainutlaatuiselta, mutta emme kuitenkaan halunneet enää vaihtaa aiheitamme uuteen. Pidättydyimme tavoitteissamme ja päätimme, että käytämme jo valmistunutta työtä apuna omassa työssämme.

Tutkimussuunnitelmavaiheessa kokosimme lähdemateriaalia ja pohdimme niiden luotettavuutta, sekä sitä, kuinka muokata teoritiedosta omannäköistämme tekstiä. Odotimme, että mielenterveyttä ja liikuntaa yhdistävää materiaalia olisi ollut helpommin löydettävissä yleisistä tietokannoista. Jouduimme kuitenkin toteamaan, että lähdemateriaalin saamiseksi tuli todella tehdä töitä. Etenkin etsiessämme tietoa, jossa yhdistyisivät mielenterveyskuntoutujien liikuntapäivä, tapahtuman järjestäminen ja kuntouttava liikunnanohjaaminen yllätyimme materiaalin vähäisyydestä. Tämän vuoksi yhdistimme tapahtuman järjestämisestä, liikunnasta ja ohjaamisesta sekä erikseen mielenterveyskuntoutumisesta löytyvää tietoa.

Ensimmäistä versiota opaskirjasta kirjoittaessamme aloimme hahmottaa, mitä kaikkea konkreettisen kirjasen tekeminen tulisi vaatimaan. Ymmärsimme etteivät omat alkeelliset graafiset taitomme riitä ja sovimme alustavasti yhteistyöstä Nellin isän kanssa, joka on graafinen suunnittelija. Päätimme kuitenkin keskittyä ensin opaskirjan sisältöön ja miettiä painotuotteen mahdollisuutta työn edetessä. Lisäksi Suomen Mielenterveysseuran edustajana Satu Tur-

hala ei pystynyt vielä siinä vaiheessa sitoutumaan konkreettisen kirjasen kustantamiseen. Hän painotti myös sitä, että sähköisen version saatavuus ja levittäminen on helpompaa. Ymmärsimme, että painotuotteen, meidän tapauksessa kirjasen, tekeminen olisi hyvin monimutkainen ja motivaatiomme sen tekemiseen laski. Pohdimme myös tulisiko konkreettinen kirjanen edes tarpeeseen.

Lähetimme ensimmäisen version opaskirjasta syyskuussa 2008 ja viimeiset palautteet saimme marraskuussa 2008. Opimme, että yhteistyö monen eri tahon kanssa saattaa hidastaa ja näin ollen vaikeuttaa prosessia. Huomasimme, että aikataulun tulee olla joustava, jotta yhteistyö on sujuvaa ja kaikille osapuolille mieleistä. Toisaalta, eri näkökulmat ovat paitsi haaste, myös suureksi hyödyksi lopullista tulosta ajatellen.

Saatuamme arvioinnin opaskirjan ensimmäisestä versiosta osasimme erottaa opinnäytetyömme raportti- ja tuotososuudet myös sisällöllisesti paremmin toisistaan. Opaskirjamme ensimmäinen versio oli sekava ja liian laaja. Olimme kirjoittaneet itsestään selviä ja yksityiskohtaisia asioita. Opaskirja ei keskittynyt tarpeeksi oikeastaan mihinkään. Liikunta-alan yhteistyökumppanimme toivoivat opaskirjan keskittyvän enemmän käytännön esimerkkeihin ja selkeisiin ohjeisiin, kun taas sosiaalialan edustajat keskittymistä syvällisemmin ja pohdiskelevammin johonkin teemaan. Koimme, että palaute oli ristiriitaista ja se hämmensi ajatustamme työstä. Päätimme, että valitsemme teeman, mutta esitämme myös käytännön ohjeistuksia. Pyrimme näin kuuntelemaan ja toteuttamaan molempien alojen edustajien toiveita.

Sosiaaliala toisena opinnäytetyön lähtökohtana ja aikaisempi ajatuksemme kyseisestä teemasta auttoivat aiheen rajaamista mielenterveyskuntoutujien sosiaalisen liikuntapäivän järjestämiseen. Ajattelimme, että sosiaalisuus- näkökulman korostaminen ja lisääminen opaskirjaan olisi vielä tässäkin vaiheessa prosessia helppoa ja luontevaa. Työskentely aiheen rajaamisen jälkeen tuntuikin selkeämmältä. Aihetta koskevaa lähdemateriaalia oli kuitenkin vaikea löytää ja uuden materiaalin kerääminen tuntui turhautavalta. Lisäksi muiden opintojemme loppuminen ja työelämään siirtyminen toivat omat haasteensa ja opinnäytetyön edistyminen hidastui selvästi. Onneksi yhteistyökumppanimme kannustivat meitä jatkamaan.

Toisen version saimme valmiiksi vasta maaliskuussa 2009. Elämäntilanteidemme vuoksi meillä ei ollut jaksamista opaskirjan työstämiseen ja motivaatiomme laski entisestään. Työn venyminen yli alkuperäisen tavoiteajankohdan turhautti ja vaikeutti työn jatkamista tauon jälkeen. Tämä on mielestämme melko ymmärrettävää sillä halusimme tehdä työemme kunnolla ja kunnialla loppuun asti. Muun elämän tasoittuttua, saimme itsemme takaisin opinnäytetyömme pariin.

Saatuamme palautteen toisesta versiosta huhtikuussa 2009 ymmärsimme, että olimme kirjoittaneet opaskirjaan jälleen liikaa turhaa asiaa. Olimme lisänneet opaskirjaan sosiaalisuus teeman ja käytännön esimerkkejä, mutta kokonaisuus oli edelleen sekava. Halusimme liikaa miellyttää kaikkia yhteistyökumppaneitamme. Opimme, että tällaista työtä tehdessä on parempi, että oma visio on kokoajan mielessä selkeänä tavoitteena. Sosiaalisuus teeman valitseminen kesken opinnäytetyöprosessin oli huono ratkaisu, sillä uudesta lähtökohdasta kirjoittaminen vaati odotettua enemmän työtä. Teema olisi pitänyt olla mukana alusta asti. Koska emme saaneet teemaa tarpeeksi näkyväksi, päätimme palata takaisin alkuperäiseen suunnitelmaan opaskirjasta ilman tarkempaa teemaa.

Toisessa arviointivaiheessa ymmärsimme, että on tärkeää asettua kirjoittajana myös erilisten lukijoiden rooleihin. Meitä mietitytti, kuinka saisimme puhuteltua mahdollisimman monia eri näkökulman omaavia ihmisiä kirjoitustyylin avulla. Aluksi asetui ainoastaan aloittelevan, jopa ensimmäistä kertaa mielenterveyskuntoutujien liikuntapäivää ohjaavan lukijan rooliin. Pohdimme mitä kaikkea pitää huomioida käytännön tasolla ja keskityimme liikaa turhiin yksityiskohtiin liikuntapäivän järjestämisessä. Lisäksi huomasimme stereotypisoinemme mielenterveyskuntoutujat, ja kirjoitustyyliimme oli luonut kuvan kuntoutujien ”erilaisuudesta” ihmisinä. Joissain kohdissa sai jopa vaikutelman kuntoutujien huonommuudesta muihin ihmisiin verrattuna. Tämä ei kuitenkaan ollut tarkoituksemme. Koska aiheenamme oli nimenomaan mielenterveyskuntoutujien liikuntapäivän järjestäminen, yritimme liikaa korostaa kohderyhmän merkitystä liikuntapäivän järjestämisen yhteydessä. Palautteiden jälkeen huomasimme, että emme olleet ajatelleet aihetta kenenkään muun mahdollisen lukijan näkökulmasta. Muiden näkökulmien huomioiminen on tärkeää muun muassa laajemman lukijakunnan tavoittamiseksi, joten rupesimme muokkaamaan opaskirjan sisältöä myös esimerkiksi vertaisohjaajien näkökulmasta. Lisäksi asiaa ja uusia näkökulmia pohdittuamme ymmärsimme, että liikuntaa ja liikuntalajeja ei voi rajata kohderyhmän mukaan. Aluksi yritimme löytää lähteistä juuri mielenterveyskuntoutujille sopivia lajeja ja harjoitteita, mutta ajateltuamme asiaa ymmärsimme, ettei sellaisia ole olemassakaan. Liikuntaa voi harrastaa jokainen omien mieltymystensä ja mahdollisuuksiensa mukaan. Tämän takia esimerkkiharjoitteiden kokoaminen opaskirjaan oli haastavaa ja päädyimmekin valitsemaan mahdollisimman monipuolisia harjoitteita ohjaajien avuksi.

Opaskirjaa tehdessämme olimme huomaamattamme keskittyneet enemmän työn laajuuteen kuin sisällön laatuun. Työn edetessä aloimme ymmärtää, että opaskirjan ei tarvitse olla kovin monisivuinen teos. On lukijaystävällisempää ja selkeämpää, että opaskirjaan on koottu vain tärkeimmät asiat, joita on tarvittaessa tarkennettu enemmän.

Palautteiden ja arvioinnin keräämisessä meidän olisi pitänyt toimia suunnitellummin. Ennen sähköpostikyselyiden lähettämistä meidän olisi pitänyt selkeämmin päättää mitä posti sisäl-

tää. Pohdimme olivatko herätteleviksi tarkoitetut kysymykset opaskirjasta liian johdatteluvia. Tämä meidän olisi pitänyt huomioida heti aluksi, sillä kysymykset saattoivat rajata saamaamme palautetta. Palautteiden perusteella emme huomanneet näin käyneen, sillä mielestämme kukaan ei suoraan vastannut kysymyksiimme. Palaute oli monipuolista ja yhteistyökumppanit olivat kiinnittäneet huomioita eri asioihin, vaikka totta kai yhteneväisyyksiäkin löytyi. Mielestämme oli hyvä, että emme jääneet palautteissa pelkkien sähköpostien varaan. Kävimme osan palautteista läpi myös suullisesti tapaamisissa yhteistyökumppaneidemme kanssa. Meidän olisi pitänyt olla vielä aktiivisemmin yhteydessä muihin mahdollisiin palautteenantajiin, jos olisimme halunneet saada enemmän palautetta. Olisimme voineet osallistua esimerkiksi useampiin kuntatyöryhmän palavereihin ja lähettää kyselyt henkilökohtaisesti jokaiselle kuntatyöryhmän jäsenelle sen sijaan, että Anne Pakarinen lähetti ne eteenpäin. Pohdimme myös oliko saamamme palautteen laajuus tarpeeksi kattava. Palautteenantajat ovat kuitenkin alojensa ammattilaisia, opiskelijoita ja yksi kuntoutujakin kertoi oman näkökulmansa työmme työstämisvaiheessa. Lisäksi arvioitimme työmme useaan kertaan. Loppupäätelmänä mielestämme, kun kyseessä ei ole tutkimus vaan tuotos, saimme tarpeeksi palautetta.

Opinnäytetyömme erikoisuutena on kahden opintoalan yhdistäminen. Nelli edustaa Lahden ammattikorkeakoulun liikunta-alaa ja Eeva Laurea- ammattikorkeakoulun sosiaalialaa. Lähdimme työstämään opinnäytetyötä yhdessä, koska olemme vanhoja ystäviä, eikä kumpikaan löytänyt sopivaa työparia oman alansa opiskelijoista. Pohdimme yhteistyömme mahdollisuutta ja saimme korkeakouluiltamme myönteistä kannustusta sen toteuttamiseksi. Mietimme vaikuttaisiko yhteinen pitkä prosessi ystävyysme negatiivisesti, sillä kuulimme, että näin on joidenkin kohdalla käynyt. Olimme kuitenkin luottavaisia, sillä tunsimme toisemme työskentelevät jo entuudestaan lukioajalta. Ennako-odotustemme mukaan yhteistyömme oli sujuvaa ja mieluisaa sekä vuorovaikutussuhteemme toimi hyvin. Olimme enemmän tekemisissä Laurean ohjaajan kanssa, koska Eevan toimipiste sijaitsi lähempänä meitä. Olisi ollut hyödyllisempää, jos olisimme tavanneet enemmän myös LAMK:n ohjaajaa. Näin olisimme saaneet tasa-puolisempaa palautetta ja ohjausta työhömmä. Kävimme Lahden toimipisteessä ainoastaan muutaman kerran. Päädyimme itse tähän ratkaisuun aikataulullisista syistä johtuen ja koimme, että saamme riittävästi tarpeellista palautetta ja ohjausta myös sähköpostien välityksellä. Oli mielenkiintoista työskennellä kahden eri korkeakoulun kanssa ja nähdä, kuinka alat ja koulut eroavat toisistaan. Koimme, että Laurealla on kovemmat vaatimukset opinnäytetyön suhteen, sillä esimerkiksi työn sisältöä kritisoitiin enemmän kuin LAMK:ssa. Mielestämme kriittinen suhtautuminen oli hyödyllistä ja rakentavaa työmme tuloksen kannalta. Pohdimme myös vaikuttaako korkeakoulujemme kriteerit opinnäytetöiden suhteen lopullisiin arvosanoihimme. Erilaisten vaatimustasojen johdosta toinen meistä voi saada yhteisestä opinnäytetyöstä huomion arvosanan kuin toinen.

Yhtenä tavoitteenamme oli vaikuttaa omalla esimerkillämme liikunta- ja sosiaalialojen sekä korkeakoulujen yhteistyöhön. Mielestämme alat toimivat vielä liian eriytetysti, ja verkostoitumista sekä moniammatillista työtä tulisi lisätä jo opiskeluvaiheesta lähtien. Näin yhteistyö olisi helpompaa myös työelämässä. Jos muutama ihminen innostuu yhteistyöstä eri alojen välillä luettuaan meidän opinnäytetyömme tai opaskirjamme, olemme saavuttaneet tavoitteemme. Opinnäytetyömme on yksi mahdollinen yhteistyön lähtökohta. Tuottamaamme materiaalia voisi syventää esimerkiksi tutkimalla opaskirjan toimivuutta käytännössä. Lisäksi media-alan opiskelija voisi suunnitella ja toteuttaa opaskirjan visuaalisen ulkoasun osana omia opintojaan.

Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme, että Vantaalla mielenterveyskuntoutujille järjestetään melko paljon liikuntatoimintaa verrattuna muihin kuntiin Suomessa. Joissakin kunnissa ei ole vielä minkäänlaista liikuntatoimintaa nimenomaan mielenterveyskuntoutujille. Pohdimme onko mielenterveyskuntoutujille suunnatun liikuntatoiminnan järjestäminen välttämättömyydenä pienissä ja keskisuurissa kunnissa. Vaikka ryhmien ja liikuntapäivien järjestäminen kuntoutujille voisi auttaa kuntoutumisessa, saattaisi niihin osallistuminen olla vielä tänäkin päivänä vaikeaa etenkin pienimmissä kunnissa, joissa leimautumisen riski on suurempi. Pohdimme ovatko mielenterveyshäiriöt edelleen tabu vai osataanko niihin suhtautua jo samalla tavalla, kuin muihinkin sairauksiin. Helsingin ja Vantaan alueilla liikuntaryhmät ja -päivät keräävät osallistujia, joten luulemme, että ainakaan suurimmissa kunnissa mielenterveyskuntoutujia ei enää leimata. Tietoisuus aiheesta on kasvanut esimerkiksi median avulla, mikä on osaltaan laskenut kynnystä hakeutua tarvittaessa hoitoon. Mielenterveyshäiriöt näyttävät lisääntyvän yhteiskunnan paineiden ja vaatimusten vaikutuksesta, mutta myös häiriöiden tunnistaminen on parantunut. Pohdimmekin ovatko mielenterveyshäiriöt oikeasti lisääntyneet.

Pohdimme opaskirjan merkitystä mielenterveystyön kentällä. Uskomme opaskirjamme mahdollisuuden tavoittaa monia alan toimijoita, sillä opinnäytetyömme tilaaja, Suomen Mielenterveysseura, on vaikuttava ja näkyvä järjestö. Tämä on myös vaikuttanut positiivisesti motivaatioomme ja työmme edistymiseen. Ilman tällaista tahoja olisi työ voinut jäädä keskeneräisemmäksi ja huomaamattommaksi monien muiden oppaiden joukkoon. Mielestämme olisi hienoa, mikäli yksikin henkilö motivoituu ja rohkaistuu järjestämään tällaisen tapahtuman luettuaan opaskirjamme.

LÄHTEET

- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: StarOffset Oy
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja Kirjoita. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy
- Koskinen, P. 2001. Hyvä painotuote! Hämeenlinna: Painopaikka Karisto Oy
- Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. 1995. Jalka potkee mieli notkee: Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy
- Litmanen, H., Pesonen, J. & Ryhänen E. 1999. Kunnan kirja. Porvoo: WSOY - Kirjapainoyksikkö
- Luona-Helminen, R. 2004. Liikkeelle: opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Helsinki: Edita Oy
- Luotoniemi, M. & Huhtinen, K. (toim. Mälkiä, E.) 1993. Erityisliikunta 1 - soveltavan liikunnan perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Mattila, E. 2002. Miten ohjata mielen kuntoutujaa? Yksityinen mielenterveystyön hoito- tai palvelukoti kehittyvänä pienyhteisönä. Helsinki: Yliopistopaino
- Munnukka, T. 1998. Hoitotyön vuosikirja 1998. Mielenterveys. Tampere: Tammer- Paino Oy
- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein - voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Tampere: Tammerpaino Oy
- Suomen Mielenterveysseura. 2007. Liiku Mieli Hyväksi Hanke 2006-2009. Esite. Painoprisma Oy
- Turhala, S. & Kettunen, S. 2006. Liiku mieli hyväksi: Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämisestä. Helsinki: Dark Oy
- Turtonen, J. 2006. Mielenterveysongelmat: Mistä apua? Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino
- Vanhanen-Nuutinen, L. & Lambert, P. 2005. Hankkeesta julkaisuksi. Kirjoittaminen ammattikorkeakoulun ja työelämän kehityshankkeissa. Helsinki: Edita Prima Oy
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Ylén, H. & Ojanen, M. 1999. Liikunta on hyväksi -jos siltä tuntuu: Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena -projekti. Helsinki: PaintMedia Oy
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimus suomalaisten mielenterveyspalveluiden vaikuttavuudesta. Julkaistu 5.4.2006 (Päivitetty 14.1.2009) [WWW-dokumentti]
<http://info.stakes.fi/merttu/FI/index.htm>
- Turhala, S. 2008. Suullinen tiedonanto 21.5.2008. Vantaa
- Pakarinen, A. 2008. Suullinen tiedonanto 29.1.2008. Vantaa
- Pakarinen A. 2008. Vantaan kaupungin Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen kuntatyöryhmän kokous. 10.3.2008. Vantaa

LIITTEET

| | |
|--|----|
| Liite 1 Avoimet kyselyt | 43 |
| Liite 2 Liikuntapäivän järjestäjän muistilista | 44 |
| Liite 3 Liikuntailtapäivän ohjelma | 45 |

Liite 1 Avoimet kyselyt

- Oliko jokin epäselvästi ilmaistu oppaassa? Mikä/Mitkä asiat tai kappaleet? (Kirjoitusvirheisiin ym. ei tarvitse kommentoida, viimeistelemme tekstin lopuksi..)
- Mitä olisitte toivoneet lisää: teoriaa, käytännön neuvoja, toiminnallisia harjoituksia, omia kokemuksiamme, kuntoutujien kokemuksia, kuvia jne.?
- Oliko oppaasta hyötyä kun järjestitte päivän ja jos, niin millaista?
- Oliko jokin kappale tai alakappale turha?
- Oppaan käyttäjinä, mitä olisitte opaskirjalta toivoneet?

- Oliko jokin epäselvästi ilmaistu oppaassa? Mikä/Mitkä asiat tai kappaleet? (Kirjoitusvirheisiin ym. ei tarvitse kommentoida, viimeistelemme tekstin lopuksi..)
- Mitä olisitte toivoneet lisää: teoriaa, käytännön neuvoja, toiminnallisia harjoituksia, omia kokemuksiamme, kuntoutujien kokemuksia, kuvia.. jne.?
- Uskotteko, että oppaasta voisi olla hyötyä, kun/jos järjestäisitte liikuntapäivän ja jos, niin millaista?
- Oliko jokin kappale tai alakappale turha?
- Mitä mieltä olitte ulkoasusta? (palstoitus, "puhekuplat", laatikot jne.)

Liite 2 Liikuntapäivän järjestäjän muistilista

- Ota selvää resursseista
 - o Pääorganisaattori: _____
 - o Ohjaajat: _____
- Laadi budjetti: _____ euroa
- Valitse ajankohta: _____
- Valitse paikka: _____
- Järjestä kuljetus
 - o Yhteiskuljetus: Mistä: _____ Klo: _____
tai
 - o Reittitiedot: _____
- Markkinoi tapahtumaa (juliste, esite, sähköposti, Internet-sivut, sanomalehti, radio, paikallistelevio tai muu)
 - o Miten: _____
- Hoida ilmoittautumiset
 - o Ilmoittautuminen viimeistään: _____
 - o Kenelle? _____
- Laadi turvallisuussuunnitelma
- Huolehdi tarjoilusta
 - o Hae: Mistä: _____
 - o Milloin: _____
 - o Toimitetaan: Kuka: _____
 - o Milloin: _____
 - o Minne? _____
- Laadi tarvikelista (Muistilista)
- Tee päiväsuunnitelma (Päiväsuunnitelmalomake)

Liite 3 Liikuntailtapäivän ohjelma

1. Nimi ja minä pidän - harjoite:

Seistään isossa piirissä kasvot keskustaan päin. Jokainen saa sanoa oman nimensä ja kertoa jotakin itsestään, esimerkiksi: "Olen Eeva ja join aamulla kahvia". Kaikki, jotka ovat juoneet aamulla kahvia astuvat askeleen eteenpäin (ja vaihtavat paikkoja).

2. Nimien vaihto kättely:

Jakaudutaan noin kymmenen henkilön ryhmiin ja lähdetään kävelemään sikin sokin. Kohdataan ryhmän osallistuja, kätellään ja molemmat kertovat oman nimensä. Yritetään muistaa nimi, jonka kohdattu henkilö sanoi. Kohdataan seuraava ryhmäläinen ja kerrotaan hänelle oman nimen sijaan äsken kuullun osallistujan nimi. Yritetään muistaa uusi nimi ja kerrotaan se taas seuraavalle kohdattavalle. Nimet sekoittuvat ja jossain vaiheessa osallistujat kuulevat oman nimensä, jolloin voivat siirtyä katselemaan harjoitetta vierestä.

3. Kroketti:

Perinteinen krokettipeli joukkueittain. Lyödään palloa mailalla eteenpäin valmista rataa pitkin. Radalla on aitoja, joiden ali pallo lyödään. Ensimmäinen joukkue, joka on saanut pallon kuljetettua maaliin, voittaa (ehkä itsensä). Joukkueet pelaavat peliä, kunnes ovat saaneet oman pallonsa maaliin.

4. Saappaanheitto:

Osallistujat heittävät saapasta itselleen sopivalle pituudelle hiekkakentällä, johon on vedetty sivu-, pääty- ja heittoviivat. Näiden rajojen sisään laittaa jokainen vuorollaan oman merkkinsä ja heittää saapasta merkkiä kohti. Oma merkkiään saa siirtää eri kohtaan heittovuorollaan.

5. Hernepussirinki:

Ryhmä asettuu piiriin. Hernepussia ruvetaan heittämään ryhmässä puolelta toiselle. Pussia heitetään eteenpäin niin, että se kiertää jokaisella osallistujalla. Pussi kiertää aina samaa reittiä, eli yritetään muistaa keneltä pussi aina vastaanotetaan ja kenelle heitetään. Kun ensimmäinen pussi liikkuu piirissä sujuvasti lisätään toinen hernepussi kulkemaan samaa reittiä. Pusseja lisätään sitä mukaan kun ne liikkuvat sujuvasti ja osallistujat haluavat.

6. Aasinhäntä:

Ryhmä jakautuu kahteen joukkueeseen. Osallistujat yrittävät silmät suljettuina tai huivilla sidottuina vuorollaan osua pahviaasin takapuolen kohdalle lankahännällä, jossa on nasta. Aasi on kiinnitetty puun runkoon. Kun osallistujat tähtäävät aasin takapuoleen, joukkueet voivat ohjata oikeaan suuntaan ja kannustaa.

7. Tasapainoviesti:

Muodostetaan ryhmistä kaksi "heimoa", jotka suunnittelevat yhteisen heimonimen ja kannustushuudon. Tämän jälkeen molemmat heimot kertovat nimensä ja esittivät kannustushuudonsa. Ensimmäisenä kuljetetaan hernepusia pään päällä kartioista muodostetun viestiradan läpi. Seuraavaksi lusikka suussa, niin että lusikassa tasapainotellaan golfpalloa.

8. Eväiden syöminen:

Asetellaan eväät noutopöydäksi katsomon penkeille. Osallistujat kokoavat itselleen leivät ja syödään yhdessä istuskellen ja jutellen.

9. Kädellä näyttö omasta tunnelmasta ja kiitokset päivästä:

Osallistujat seisovat ja näyttävät kädellään millainen olo liikuntapäivästä on. Maan tasolla on huono olo/tunnelma ja polvenkorkeudella todella hyvä olo/tunnelma. Ei tarvitse kertoa tarkemmin. Ohjaajien kiitokset ja päivän lopetus.

OHJAAJAN OPAS

OPASKIRJA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN LIIKUNTAPÄIVÄN JÄRJESTÄMISEEN



2009

Nelli Nissinen

Lahden ammattikorkeakoulu

Eeva Pulli

Laurea- ammattikorkeakoulu

JOHDANTO

Tämän opaskirjan tarkoituksena on ohjata ja kannustaa mielenterveyskuntoutujien kanssa toimivia henkilöitä liikuntapäivän järjestämisessä. Opaskirjaa voi hyödyntää myös yleisesti liikuntatapahtumien järjestämisessä. Toivomme Sinun hyödyntävän ja soveltavan tätä omien tarpeidesi ja halujesi mukaan. Opaskirja soveltuu käytettäväksi esimerkiksi sosiaali- terveys- ja liikunta-alojen ammattilaisten, vertaisohjaajien, opiskelijoiden, vapaaehtois- sekä muiden toimijoiden työskentelyssä. Käytännöllisyyden ja ymmärrettävyyden vuoksi kutsumme jatkossa ohjaajiksi kaikkia alan toimijoita.

Käytämme opaskirjassa mm. termejä: mielenterveys, liikunta, sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot, elämänlaatu, terveys ja hyvinvointi, mutta emme pyri määrittelemään niitä syvällisemmin tai uudesta näkökulmasta. Ajatuksenamme on, että jokainen kokee ja määrittelee nämä asiat eri tavoin, omista lähtökohdistaan ja omia tavoitteita kohti suunnaten.

Opaskirja on tuotoksellinen opinnäytetyömme ja toteutettu osana Suomen Mielenterveysseuran Liiku Mieli Hyväksi- hanketta. Hanke on aloitettu vuonna 2006 ja tavoitteina ovat mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmien lisääminen ja vakiinnuttaminen kunnissa, valtakunnallisen liikunta- ja mielenterveyspalveluiden yhteistyön kehittäminen sekä amk-tasoisien oppimateriaalin tuottaminen.

Opaskirja on koottu lähdemateriaalin sekä yhteistyökumppaneidemme näkemysten ja kokemusten pohjalta. Lisäksi keräsimme opaskirjaa varten havainnointiaineistoa Liiku Mieli Hyväksi- hankkeeseen kuuluvasta liikuntapäivästä, siitä saamastamme palautteesta sekä hankkeen Vantaan kuntatyöryhmän kokouksista ja seminaarista. Yhteistyökumppaneinamme ovat toimineet Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen projektikoordinaattori, Vantaan kaupungin edustajat sekä Laurea- ammattikorkeakoulun opiskelijaryhmä. Olemme kirjoittaneet opaskirjan omista lähtökohdistamme; sosiaalialan sekä liikunta-alan ammattikorkeakoulujen opiskelijoina.

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|---|----|
| 1 TIETOA LIIKUNNAN VAIKUTUKSESTA MIELEN HYVINVOINTIIN | 4 |
| 2 ENNAKKOVALMISTELUT | 6 |
| 2.1 Resurssit ja budjetti | 7 |
| 2.2 Ajankohta ja paikka | 8 |
| 2.3 Kuljetus..... | 8 |
| 2.4 Ilmoittautuminen | 9 |
| 2.5 Turvallisuussuunnitelma..... | 9 |
| 2.6 Tarjoilu..... | 10 |
| 2.7 Markkinointi | 10 |
| 2.8 Ympäristöstä huolehtiminen ja siisteys..... | 11 |
| 2.9 Liikuntapäivän muistilista | 11 |
| 3 LIIKUNTAPÄIVÄN OHJELMAN SUUNNITTELU | 12 |
| 3.1 Liikuntapäivän rakenne | 12 |
| 3.2 Päiväsuunnitelma | 13 |
| 3.3 Päivän aloitus | 14 |
| 3.4 Toiminta..... | 16 |
| 3.5 Päivän lopetus ja purku | 18 |
| 4 LIIKUNTAPÄIVÄN OHJAAMINEN..... | 20 |
| 4.1 Ohjaajan olemus | 20 |
| 4.2 Palautteen antaminen ja kannustaminen | 21 |
| 5 ARVIOINTI..... | 23 |
| 6 LOPPUSANAT | 24 |
| 7 LIITTEET | 25 |
| Liite 1. Liikuntapäivän järjestäjän muistilista..... | 26 |
| Liite 2. Päiväsuunnitelmalomake | 27 |
| Liite 3. Esimerkki suunnitelma: Salibandyiltapäivä..... | 28 |
| 8 LÄHTEET | 33 |

1 TIETOA LIIKUNNAN VAIKUTUKSESTA MIELEN HYVINVOINTIIN

Liikunnalla on todettu olevan positiivinen vaikutus ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Liikuntaa voidaan käyttää apuna ja toiminnallisena menetelmänä rakentavassa, ennaltaehkäisevässä sekä kuntouttavassa ja hyvinvointia ylläpitävässä mielenterveystyössä. Liikunnan avulla voidaan esimerkiksi vähentää lieviä pelko- ja depressiotiloja, lihasjännitystä, sekä parantaa itsetuntoa, kehontuntemusta, sosiaalisia taitoja, stressinsietokykyä ja unen laatua. Myös alkoholinkäyttö ja lääkityksen tarve sekä psykosomaattiset oireet voivat vähentyä liikunnan avulla. (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 64).

Duodecimin sekä Käypä hoito- johtoryhmän asettama työtiimi on julkaissut uuden Käypä hoito- suosituksen liikunnasta osana pitkäaikaissairauksia, kuten depressiota. Työryhmän mukaan liikunta kohentaa mielialaa lääkityksen lisänä lievässä sekä keskivaikeassa masennuksessa. Liikunta keskeyttää negatiiviset ajatukset, antaa sosiaalista tukea ja pitää mielen virkeänä. (Liikunta on keskeinen hoitomuoto monissa pitkäaikaissairauksissa 15.10.2008 <http://www.kaypahoito.fi/>)

Terveen mielen määritelmään vaikuttavat esimerkiksi aikakausi, kulttuuri, yhteiskunnassa vallitsevat normit ja lainsäädäntö sekä ihmisten omat tarpeet. Mielen hyvinvointi voi lisäksi vaihdella elämän eri tilanteiden mukaan samoin kuin fyysinen kuntoimme. (Munnukka 1998, 69-70).

Ihminen jaksaa tavallisesti tehdä työtä sekä pystyy ylläpitämään ja luomaan sosiaalisia suhteita läheisiinsä sekä muihin ihmisiin. Hyvinvoiva henkilö kykenee siis muodostamaan kestäviä ihmissuhteita, suhtautumaan myönteisesti ja realistisesti itseensä ja tulevaisuuteensa sekä suorituksiinsa ja saavutuksiinsa. Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus ihmisten kanssa ovat merkittävimpiä asioita hyvinvointia määriteltäessä. Yksi aikamme tunnetuimmista psykologeista, Sigmund Freud, määritteli mielenterveyden hyvin yksinkertaisesti: kyky tehdä työtä ja rakastaa. (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 1999, 188).

Mielenterveyspalveluita käyttää jopa 200 000- 300 000 suomalaista, mutta ainoastaan 10 000 mielenterveyskuntoutujalle on tarjottu asianmukaista soveltavaa liikuntaa.

(Luona- Helminen 2004, 113).

Ihminen oppii omien kokemusten sekä itsereflektion kautta rakentamaan ja tunnistamaan oman näkemyksensä esimerkiksi liikunnan positiivisesta vaikutuksesta mielen hyvinvointiin ja tasapainoon sekä sosiaalisiin taitoihin. Markku Ojasen mukaan psyykinen hyvinvointi määrittyy sekä henkilön omista tuntemuksista, että sosiaalisen ympäristön arvioista. (Ojainen 2001, 50-51).



2 ENNAKKOVALMISTELUT

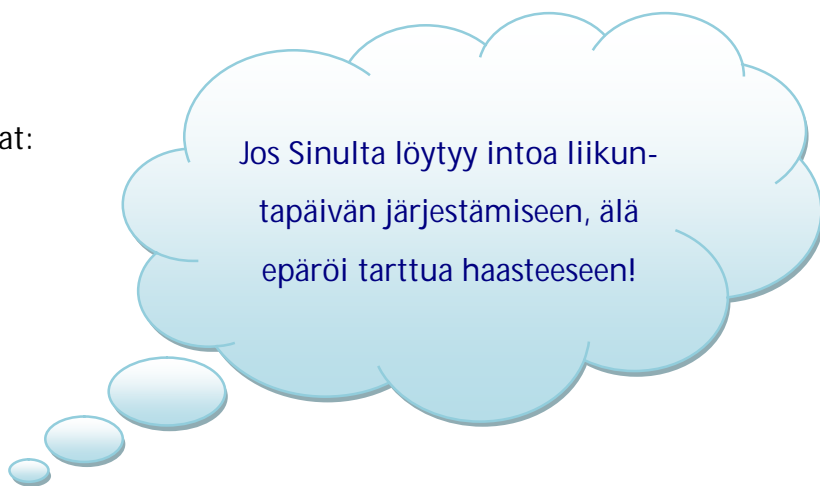
Ennakovalmisteluissa kannattaa huomioida ainakin seuraavat resurssit:

- kuinka suuri ryhmä ohjaajia on mukana liikuntapäivä- projektissa
- minkälaista osaamista sekä erityistaitoja ohjaajien keskuudesta löytyy
- millaiset ovat rahalliset resurssit
- kuinka suurelle ryhmälle kuntoutujia liikuntapäivä on mahdollista järjestää

Projektin alussa sovitaan kuka toimii pääorganisaattorina ja lisäksi kuka ohjaajista huolehtii mistäkin osa-alueesta: budjetin laatimisesta, paikan järjestämisestä, toiminnan suunnittelusta, ilmoittautumisista jne.

Resurssien lisäksi huomioitavia asioita ovat:

- tapahtumapaikka
- ajankohta ja kesto
- kuljetusjärjestelyt
- ilmoittautumiset
- ruokailu ja muu tarjoilu
- turvallisuus
- markkinointi
- ympäristöstä huolehtiminen ja siisteys



Liikuntapäivälle tulee valita selkeä *tavoite*. Liikuntapäivän yleisenä tavoitteena voi olla esimerkiksi sosiaalisia taitoja tukevien liikuntalajien kokeilun mahdollistaminen tai liikkuminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, mitkä ovat tärkeitä askeleita kuntoutujien paranemisprosessissa. Myös osallistujilla on omia tavoitteita, odotuksia tai toiveita.

2.1 Resurssit ja budjetti

Resurssit mielenterveyskuntoutujien liikuntapäivien järjestämiselle ovat monessa kunnassa valitettavan rajalliset. Esimerkiksi Vantaan kaupunki on järjestänyt muutamien viime vuosien aikana keskimäärin kaksi liikuntapäivää vuodessa, syksyllä sekä keväällä. Valtakunnallisesti katsoen Vantaan tilanne on kuitenkin hyvä, joissain kunnissa mielenterveyskuntoutujille suunnattua liikuntaa ei järjestetä ollenkaan. Liikuntapäiviin löytyisi varmasti halukkaita osallistujia enemmänkin, sillä liikuntapäivät ovat hyvä mahdollisuus sosiaaliseen toimintaan ilman pidempiaikaista sitoutumista.

Kuntien liikuntatoimien tarjonta ei yksin pysty kattamaan mielenterveysasiak-
kaille suunnattujen liikuntapalveluiden tarvetta. Sitä tulisikin yhä enemmän
kehittää yhteistyönä moniammatillisesti mielenterveyskuntoutujien parissa
työskentelevien toimijoiden kanssa.
(Turhala & Kettunen 2006, 37).

Kun käytettävissä olevat resurssit ovat tiedossa, voidaan laatia budjetti. Budjettiin lasketaan kaikki kulut liikuntapäivästä:

- matkat
- liikuntapaikan vuokraus
- välineet
- ruoka ja juoma
- ohjaajien palkat tai palkkiot
- markkinointi

Toimivan liikuntapäivän järjestäminen ei vaadi suurta budjettia. Esimerkiksi sauvakävelyta-
pantumia voi järjestää pienelle ryhmälle yleisillä lenkipolulla.

Jos mahdollista, liikuntapäivä kannattaa järjestää osallistujille ilmaiseksi. Näin maksu ei tule esteeksi osallistumiselle. (Turhala & Kettunen 2006, 62)

2.2 Ajankohta ja paikka

Vuodenajasta, juhlapyhistä, viikonpäivistä ja kellonajoista riippuen on käytössä erilaisia liikuntapaikkoja. Arkiamu- ja iltapäivät ovat yleisesti ottaen parhaimpia ajankohtia liikuntapäivän pitämiseksi, sillä kustannukset ovat yleensä halvemmat ja muita liikkujia on vähemmän kuin viikonloppuisin tai juhlapyhinä.

Liikuntapaikan olisi hyvä sijaita mahdollisimman keskeisellä paikalla, lähellä osallistujien muita toimintoja ja hyvien kulkuyhteyksien varrella (Turhala & Kettunen 2006, 62).

Paikan valinnassa huomioitavia asioita ovat muun muassa: ympäristön rauhallisuus, turvallisuus ja sovellettavuus sosiaaliseen liikkumiseen. Keskittyminen omaan toimintaan on helpompaa, kun ympärillä ei ole liikaa muita virikkeitä tai toiminnasta ulkopuolisia henkilöitä.

Kannattaa huomioida myös mahdollisuudet vaatteiden vaihtoon, lepo-, ruoka- sekä tupakkataukoihin ja wc:n käyttöön. Moniin liikuntapaikkoihin tarvitaan käyttöluva, esimerkiksi kaupungilta tai maanomistajalta, joten olisi hyvä tarkistaa kuka on paikasta vastuussa ja pyytää/anoa tämän jälkeen toimintalupa liikuntapäivän järjestämistä varten.

2.3 Kuljetus

Kuljetuksesta suunniteltaessa on hyvä tarkistaa mistä osallistujat tulevat: omista kodeistaan, palvelutaloista, asuntoloista tai jostakin muualta. Jos osallistujien tarkoituksena on tulla itsenäisesti liikuntapaikalle, on kulkuyhteyksien oltava mielellään yksinkertaiset ja osallistujil-

le tiedotettava matkustusohjeet ja reittitiedot. Millä julkisilla kulkuneuvoilla ja mihin kellon aikaan paikalle pääsee parhaiten?

2.4 Ilmoittautuminen

Osallistumismäärän selvittäminen etukäteen helpottaa päivän suunnittelua. Ilmoittautumisesta tiedotetaan kun liikuntapäivän ajankohta, paikka ja kuljetus ovat tiedossa.

Toimivin ja luotettavin tapa on kerätä ilmoittautumiset henkilökohtaisesti, jolloin ilmoittautumiset saadaan varmasti kaikilta halukkailta. Ilmoittautumisista tulisi kirjata osallistujalista käytännöllisyyden ja turvallisuuden takia.

2.5 Turvallisuussuunnitelma

Turvallisuussuunnitelma laaditaan mahdollisten onnettomuuksien varalta ja niiden ehkäisemiseksi. Pienempimuotoisemmissa liikuntapäivissä laajan turvallisuussuunnitelman laatiminen ei ole välttämättä tarpeen. Asia kannattaa kuitenkin tarkistaa poliisilta tai palolaitokselta, joilla turvallisuussuunnitelmat hyväksytetään.

Suuria yleisötapahtumia järjestettäessä on tehtävä turvallisuussuunnitelma. Suunnitelmaan on ilmoitettava:

- liikuntapäivän nimi
- paikka ja aika
- järjestäjä ja yhteystiedot
- ohjaajat
- osallistujamäärä
- vakuutukset
- tapahtuman markkinointi- ja tiedotustavat
- toimintaohjeet onnettomuustilanteissa
- minkälaisia lajeja ja toimintaa toteutetaan ja ohjataan
- minkälaisia riskitekijöitä liittyy käytössä olevaan liikuntapaikkaan sekä välineisiin

- onko tarpeeksi monella ohjaajalla tarvittavat ensiaputaidot sekä ensiapuvälineet käytössä liikuntapäivän aikana.
- maanomistajan myöntämä käyttöluupa

Lisää tietoa yleisötapahtuman turvallisuuskysymyksistä ja järjestelyistä löydät esimerkiksi Yhdistyksen turvallisuusoppaasta (Arvonen 2004).

2.6 Tarjoilu

Ruokailu ja juominen ovat tärkeitä osa-alueita päivän ohjelmassa. Omien juomapullojen mukaan ottamisesta voi tiedottaa etukäteen. Lisäksi nestettä voidaan tarjota liikuntapäivän aikana esimerkiksi juomapisteellä.

Liikkuminen kuluttaa paljon energiaa, joten on tarpeen, että osallistujat saavat päivän aikana syötävää sekä juotavaa. Ruokailutilanteen voi suunnitella osaksi päivän sosiaalista vuorovaikutusta tukevaa toimintaa.

Monista liikuntakeskuksista löytyvistä ruokaloista tai ravintoloista on mahdollista varata esimerkiksi valmis lounas ryhmälle. Asia tulee huomioida jo ilmoittautumisvaiheessa, jolloin varauksen yhteydessä tiedetään osallistujamäärä ja mahdolliset ruoka-allergiat. Ruoan lisäksi on hyvä tarjota kahvia sekä vettä tai mehua pienen välipalan yhteydessä, jotta energiataapaino ja motivaatio pysyvät yllä koko päivän ajan.

2.7 Markkinointi

Liikuntapäivän mainostaminen ja markkinointi sekä liikuntapäivästä tiedottaminen saattavat olla tärkeitä tekijöitä. Esitteitä ja julisteita päivästä voi antaa esimerkiksi eri yhteistyötaidoille jaettaviksi.

Tiedotteessa tai mainoksessa mainittavia asioita ovat esimerkiksi:

- Liikuntapäivän nimi
- Kenelle (esimerkiksi kohderyhmän sukupuoli tai ikäraajat, jos näitä on)
- Aika
- Paikka
- Järjestäjä
- Ohjelma (jos mahdollista)
- Kuljetus/reittitiedot
- Maksuton/Maksu
- Ilmoittautuminen: Milloin viimeistään, miten ja kenelle
- Tarjoilut
- Mitä mukaan/pukeutuminen
- Lisäinfo

2.8 Ympäristöstä huolehtiminen ja siisteys

Siisteydestä ja ympäristöstä huolehtimisen voi liittää päivään sosiaalisesti yhdessä tekemiseksi ja yhteiseksi tavoitteeksi; kerätään ruokailun jälkeen astiat yhdessä tai liikuntatilanteen jälkeen kootaan välineet yhdessä. Liikuntapäivän aikatauluun kannattaa sisällyttää myös loppusiivous.

2.9 Liikuntapäivän muistilista

Liikuntapäivän muistilista (Liite 2.) toimii apuna liikuntapäivän järjestämisessä. Lisäksi liikuntapäivän aikana tarvittavat välineet voidaan listata. Tarvikelistaan kannattaa kirjata kaikki liikuntavälineistä ruokailu- ja ensiaputarvikkeisiin.

3 LIIKUNTAPÄIVÄN OHJELMAN SUUNNITTELU

Liikuntapäivän ohjelma ja toiminta suunnitellaan mielellään asiakas- ja tarvelähtöisesti. Jos ennakoivaltuimisteluiden aikana tai aiemmissa tutkimuksissa tai edellisten tapahtumien paluuteissa on onnistuttu kartoittamaan osallistujien toiveita, on ne hyvä huomioida ja soveltaa mukaan liikuntapäivän ohjelmaan. Näin osallistujat saavat mahdollisuuden vaikuttaa ja heidän toiveensa kuullaan. Myös ennalta arvioitu osallistujamäärä vaikuttaa suunnitelmiin.

Kuulluksi tuleminen tukee ryhmän toimintaa ja vuorovaikutusta
(Kaukkila & Lehtonen 2007, 37-40).

Toiveiden lisäksi kannattaa huomioida aikaisempien liikuntatapahtumien, -retkien ja -päivien ohjelma ja paikka. Näin on mahdollista järjestää erilaista liikuntaa uudessa ympäristössä. Aikaisemmista liikuntapäivistä saat myös itsellesi esimerkiksi ideoita ohjelman suunnitteluun ja päivän rakenteeseen.

3.1 Liikuntapäivän rakenne

Suunnittelemasi päivä kannattaa jakaa kolmeen osaan; aloitus, toiminta ja lopetus. Aloituksessa käydään läpi esimerkiksi tulevan päivän aikataulu ja sovitaan yhteiset säännöt. Aloitusvaiheeseen kannattaa sisällyttää jokin alkuharjoite, jonka avulla päästään tutustumaan toisiin osallistujiin (3.3 Päivän aloitus).

Toimintavaiheeseen voisi kuulua esimerkiksi metsäretki tai sauvakävelytuokio. Toimintaa ei tarvitse rajata ainoastaan yhteen aiheeseen, mutta se saattaa olla selkein tapa toteuttaa liikuntapäivä. Vaikka toimintavaihe olisikin rajattu yhteen aiheeseen, voi toiminta sisältää useita harjoitteita ja aktiviteettejä saman aiheen sisältä. Suurin osa päivästä kuluu todennäköisesti toimintavaiheeseen, joten siihen kannattaa varata riittävästi aikaa päivän rakennetta suunniteltaessa (3.4 Toiminta).

Lopetuksessa kerrataan päivän tapahtumat yhdessä sekä mahdollisesti jaetaan rakentavaa ja kannustavaa palautetta. Lopuksi tehdään esimerkiksi yhteinen loppuharjoite tai muu toiminnallinen lopetus, joka luo päivälle mukavan, rentouttavan päätöksen (3.5 Päivän lopetus ja purku).

3.2 Päiväsuunnitelma

Liikuntapäivän ohjelman suunnittelussa voi käyttää apuna päiväsuunnitelmalomaketta (Liite 3). Lomakkeen käyttö saattaa auttaa sinua suunnittelun lisäksi ohjaamisessa ja sen arvioimisessa myöhemmin.

Lomakkeeseen kirjataan päivän sisältöön liittyvät asiat:

- tavoite
- sisältö
- ryhmittäytyminen ja välineet
- tarvittava aika
- arviointimenetelmät

Liikuntapäivää suunniteltaessa tulee miettiä, mitä päivän avulla halutaan saavuttaa. Näin saadaan päivälle *tavoite*.

Kuntoutujien kanssa työskennellessä tavoitteiden asettaminen realistisiksi ja mielekkäiksi on hyvin tärkeää. Myös liikkumiseen ja liikuntapäivään liittyvien tavoitteiden tulee olla tällaisia, jotta kuntoutujat voivat saada onnistumisen ja voimauttamisen kokemuksia sekä ylittää omia rajojaan. Epäonnistumiset ja pettymykset saattaisivat jatkossa lisätä vastustusta liikkumista kohtaan. Selkeät tavoitteet myös motivoivat ja ohjaavat liikuntatoimintaa ja sen toivottavaa jatkuvuutta. Tavoitteiden ei tarvitse olla fyysisiä, vaan ne voivat liittyä myös itsensä toteuttamiseen, ajanviettoon, hauskanpitoon tai sosiaalisiin taitoihin

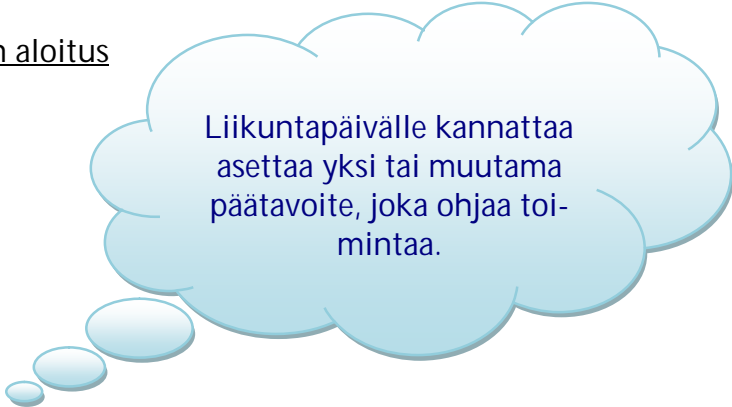
(Ojanen 2001, 25).

Sisältö kohtaan kirjataan harjoitteet ja aktiviteetit. Sisällöstä selviää mitä oikeastaan tehdään. Lisää sisällöstä ja sen suunnittelusta kerrotaan kappaleesta 3.4 Toiminta. *Ryhmittäytyminen ja välineet* kohtaan listataan ne välineet mitä eri harjoitteissa tarvitaan. Kun aloitetaan uusi harjoite, tiedetään mitkä välineet mihinkin harjoitteeseen kuuluvat. Lisäksi tähän kohtaan kirjataan se, miten osallistujat ryhmittäytyvä missäkin harjoitteessa. Esimerkiksi "osallistujat seisovat ympyrässä ohjaajien kanssa" tai "pienryhmät, yksi ohjaaja per ryhmä". Seuraavaan kohtaan lomakkeessa kirjataan jokaiseen harjoitteeseen käytettävä *aika*. Näin on helpompi suunnitella, kuinka paljon eri harjoitteita mahtuu liikuntapäivään. *Arviointiin* kirjoitetaan konkreettisesti mihin asioihin on hyvä kiinnittää huomiota ohjauksen lomassa. Arvioinnit kirjataan lyhyillä, yksinkertaisilla kysymyksillä, esimerkiksi: Miten ryhmä toimi yhdessä? Arvioinnissa kannattaa huomioida myös päivän *tavoitteet*, jotta arvioinnissa kiinnittäisiin huomiota oleellisiin asioihin tavoitteiden ja tarkoituksen kannalta. Lisäksi päiväsuunnitelmaan kirjataan kaikki päivän vaiheet ylös, myös ruokailut ja muut tauot. Tällöin suunnitelmasta on helpompi seurata päivän tapahtumia

3.3 Päivän aloitus

Aluksi keskustellaan yhdessä esimerkiksi:

- päivän sisältö ja ohjelma
- liikuntapäivän aikataulu
- yhteiset säännöt ja sopimukset



Liikuntapäivälle kannattaa asettaa yksi tai muutama päätavoite, joka ohjaa toimintaa.

Selkeät sopimukset ja ohjeet auttavat turvallisen ilmapiirin ja toimintaympäristön muodostumisessa. Sopimuksista ja toimintatavoista neuvotellaan yhdessä ryhmän kanssa. Sopimuksia on mukavampi noudattaa kun ne ovat yhdessä päätettyjä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 65)

Vastuunotto kasvaa, kun osallistuja saa ratkaista asioita itse ja toimia sen mukaan. Näin ratkaisu ei ole ylhäältä päin määrätty. (Kuusela 2005, 93)

Kun yleiset asiat on sovittu yhdessä, kannattaa lähteä toimimaan ja liikkumaan. Alkuun on hyvä suunnitella rauhallisia tutustumis- ja ryhmäytymisharjoitteita. Hyvässä lämmittelyharjoitteessa päästään pieneen liikkeeseen ja tutustutaan muihin ryhmän jäseniin.

Lämmittelyharjoitteet auttavat kokemaan liikunnan miellyttävänä. Kun kehoa totutetaan liikkeeseen rauhallisesti, esimerkiksi suoritus- ja reagointikyvyt paranevat eivätkä lihakset ja nivelet kipeydy niin helposti. Lisäksi verryttelyiden avulla ennaltaehkäistään lihasrevähdyksiä ja muita tapaturmia. Lämmittely on siis tärkeä osa kokonaisuutta, eikä sitä kannata jättää pois ohjelmasta.

Lämmittelyharjoitteita:

- Osallistujat seisovat piirissä. Joku (esimerkiksi ohjaaja) aloittaa astumalla askeleen eteenpäin, sanoo oman nimensä sekä asian, mistä pitää. Esimerkiksi: "Olen Mirja ja pidän jäätelöstä". Tämän jälkeen kaikki, jotka pitävät myös tästä samasta asiasta ottavat askeleen eteenpäin. Lisäksi voidaan vaihtaa paikkoja tämän jälkeen.
- Osallistujat pyrkivät muodostamaan rivin aakkosjärjestykseen etunimiensä alkukirjainten mukaan. Tarkoituksena on, etteivät osallistujat puhu keskenään ollenkaan, vaan selvittävät toistensa nimiä muilla tavoin elehtimällä. Oman nimen alkukirjaimen voi esimerkiksi näyttää käsin, muodostaa omalla vartalollaan tai piirtää toisen osallistujan kämmeneen omalla sormellaan.
- Osallistujat jakautuvat 3-5 henkilön ryhmiin. Ohjaaja kertoo, kuinka monta mitäkin kehonosaa kussakin ryhmässä saa kerrallaan osua lattiaan. Esimerkiksi: "Kolme jalkaa, kaksi kättä, pää ja vatsa". Tämän jälkeen jokainen ryhmä muodostaa kokonaisuuden ohjeiden mukaan.
- Osallistujat liikkuvat ja yrittävät pitää hernelpussia päänsä päällä. Jos osallistujalta putoaa hernelpussi, hän pysähtyy paikoilleen. Jonkun muun osallistujan pitää poimia pussi ja asettaa se takaisin paikallaan olevan osallistujan päälle, jotta tämä voi jat-

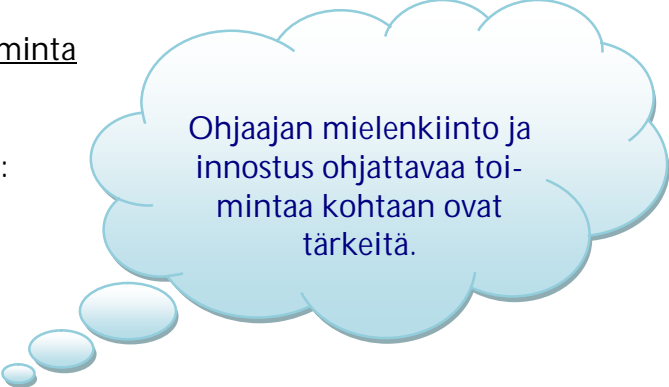
kaa liikkumista. Nostaessaan toisen osallistujan herne pussia, hän ei myöskään saa pudottaa omaa herne pussiaan. Lisäksi molemmat voivat sanoa oman nimensä. Harjoitteessa voidaan kokeilla erilaisia liikkumistapoja kuten, varpaillaan kävely, hyppiminen yhdellä jalalla, kulkeminen takaperin, hitaammin tai nopeammin jne.

- Halukkaat näyttävät vuorollaan yhden venytysliikkeen, jota muut seuraavat.

3.4 Toiminta

Toiminnan suunnittelussa huomioitavia asioita:

- toiminnan tavoitteet
- ohjaajien valmius ja osaaminen
- tarpeellinen tieto
- toimintamuodot tavoitteiden saavuttamiseksi
- ajankäyttö
- arviointikeinot



Ohjaajan mielenkiinto ja innostus ohjattavaa toimintaa kohtaan ovat tärkeitä.

Toimintamuotoja voivat olla muun muassa seuraavat lajit ja niistä sovelletut viitepelit sekä -harjoitteet:

- | | | |
|--------------|-----------------------|--------------|
| • koripallo | • hiihto | • sulkapallo |
| • jalkapallo | • uinti | • tennis |
| • vesipallo | • voimistelu | • tanssi |
| • sähly | • venyttely | • pyöräily |
| • ulkoilu | • kuntosaliharjoitte- | • minigolf |
| • kävely | lu | • jooga |

(Luotoniemi & Huhtinen 1993, 198)

Kaikki liikuntamuodot soveltuvat mielenterveyskuntoutujille. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin erilaisia mieltymyksiä liikuntamuotojen suhteen.

(Luotoniemi & Huhtinen 1993, 198)

Toimintaan kannattaa sisällyttää myös rentoutustuokioita tai muita rauhallisia hetkiä. Näin mieli pysyy virkeämpänä koko päivän ajan ja osallistujat jaksavat keskittyä tekemiseen paremmin. Rentoutumisharjoituksina toimivat esimerkiksi erilaiset hengitysharjoitukset. Musiikkia voidaan käyttää tilanteesta ja tavoitteesta riippuen.

Jos liikuntapäivästä jää negatiivinen kokemus, saattaa kokemus heijastua negatiivisena mielekkävänä liikuntaa kohtaan myös myöhemmin elämässä. Harjoitteet, joissa on monta oikeaa suoritustapaa tai kaikki on niin sanotusti oikein, ovat hyviä. Näin mahdollisimman monet osallistujat saavat positiivisia onnistumisen kokemuksia.

Toimintaharjoitteita:

- Pesänryöstöharjoite: Osallistujat jakautuvat 3-5 henkilön joukkueisiin. Jokaisella joukkueella on oma pesä, jonka voi rajata esimerkiksi kartioilla tai hyppynaruilla. Pesät asetetaan samoille etäisyyksillä toisistaan. Ryöstettävät välineet, esimerkiksi: pallot, renkaat ja hernepusit laitetaan aluksi keskelle. Merkistä joukkueet lähtevät hakemaan välineitä keskeltä yhden kerrallaan ja vievät niitä omiin pesiinsä. Kun välineet loppuvat keskeltä, saa niitä lähteä ryöstämään muiden pesistä. Leikki loppuu sovitusta merkistä. Lopuksi voidaan laskea, mikä joukkue sai suurimman saaliin. Harjoite voidaan tehdä myös pareittain tai ryhmänä kulkemalla. Lisäksi myös liikkumistapoja voi vaihdella erilaisiksi: selät vastakkain, toisen olkapäästä kiinni pitäen tai pohkeet yhdessä.
- Toimintapisteradat: Osallistujat jakautuvat ryhmiin. Rakennetaan tilaan erilaisia toimintapisteitä. Ryhmät toimivat toimintapisteillä sovitun ajan. Toimintaa jatketaan niin kauan, että ryhmät ovat saaneet kokeilla kaikkia eri pisteitä. Toimintapisteet voivat olla erilaisia saatavilla olevista välineistä riippuen. Tehtävät voivat olla esimerkiksi: pallon tai hernepusin tarkkuus- tai pituusheitto, kuljetusharjoitteet, pallon tarkkuus- tai pituuspotkaiseminen, hula- vanteen pyöritys eri kehonosilla, erilaisten pallojen pomputtelut (myös mailapelit, esim. tennis, sulkapal-

lo, sähly jne.) tasapainolaudat, -puut, -radat (voidaan lisätä ajanotto), keilaaminen jne.

- Sylipallo: Istutaan esimerkiksi pienissä piireissä, jalat suorina edessä, melkein kiinni toisten jaloissa. Kädet ovat tukena selän takana. Tarkoituksena on saada pallo liikkumaan sylistä syliin ilman käsien apua. Harjoite sopii myös pareittain tehtäväksi.
- Keilailu: Osallistujat jakautuvat kahteen joukkueeseen. Joukkueet asettuvat vastakkain. Etäisyyttä voidaan vaihtaa, mikäli harjoite osoittautuu liian helpoksi tai vaikeaksi. Molempien joukkueiden päätyihin vedetään viiva, oman joukkuealueen rajaksi. Tälle viivalle asetetaan keiloja siten, että jokaisen osallistujan kohdalla on 1-5 keilaa. Kuitenkin niin, että kaikilla osallistujilla on sama määrä keiloja edessään. Tämän jälkeen molemmille joukkueille annetaan saman verran palloja. Palloja ei tarvitse olla jokaiselle osallistujalle omaa. Merkistä joukkueet alkavat vierittää palloja toisen joukkueen keiloja kohden. Kun jonkun pelaajan kaikki 1-5 keilaa ovat kaatuneet, putoaa hän pelistä "avustajaksi". Hän voi esimerkiksi kannustaa muita ja palauttaa palloja takaisin peliin. Harjoite jatkuu niin kauan, kunnes jommankumman joukkueen kaikki keilat on saatu kaadettua. Keiloiksi käyvät mitkä tahansa pystyssä pysyvät välineet, jotka on melko helppo kaataa, esimerkiksi tyhjät maitotölkit.

3.5 Päivän lopetus ja purku

Päivän kertaaminen toiminnallisesti, kirjallisesti tai suullisesti on tärkeää, sillä liikunta herättää erilaisia tunteita, kokemuksia ja ajatuksia. Jos mahdollista, kokemuksista keskustellaan yhdessä, pienryhmissä tai pareittain, jolloin saadaan erilaisia näkökulmia yhdessä tehtyihin ja koettuihin asioihin päivän aikana. Tunteiden jakaminen ryhmässä on antoisaa ja auttaa saavuttamaan tavoitteita (Kaukkila & Lehtonen 2007, 41-42).

Liikuntapäivä lopetetaan selkeästi ja niin, että kaikki osallistujat ovat vielä paikalla. Päivän lopetukseen kannattaa sisällyttää vielä yhteinen loppuharjoite. Näin kaikki osallistujat kerääntyvät vielä yhteen ja mahdollisesti kuulevat, miten päivä on muiden osalta sujunut ja millä mielellä muut osallistujat ovat päivän päätteeksi.

Loppuharjoitteita:

- Venytellään pareittain tai ryhmissä ottamalla esimerkiksi tukea ryhmäläisen tai parin olkapäästä.
- Osallistujat seisovat ja näyttävät kädellään millainen olo liikuntapäivästä on. Maan tasolla on huono olo/tunnelma ja polvenkorkeudella todella hyvä olo/tunnelma. Ei tarvitse kertoa tarkemmin, jos ei halua.

Lopuksi on hyvä tuoda esille tietoa päivän aikana ohjatuista harjoituksista ja lajeista tai yleisesti liikunnasta. Kannattaa myös tiedottaa toimivista liikuntaryhmistä sekä tulevista - tapahtumista. Lisäksi ohjeet itsenäiseen venyttelyyn tai rentoutumisharjoituksen tekemiseen ovat hyödyllisiä kotiinviemisiä.



4 LIIKUNTAPÄIVÄN OHJAAMINEN

Liikuntapäivää ohjatakseen ei tarvitse olla aikaisempaa ohjauskokemusta. Eija-Inkeri Ruuskasen liikuntaryhmien ohjaamiskokemuksista tekemässä tutkimuksessa kuudellatoista ohjaajalla kolmestakymmenestä ei ollut lainkaan aikaisempaa kokemusta mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmistä ja niiden ohjaamisesta (Turhala & Kettunen, 2006, 74).

Jokainen ohjaaja on oma persoonansa ja kaikilla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa.

Myös osallistujat ja ryhmä ovat ainutlaatuisia, joten ohjaaminen muokkaantuu lisäksi ryhmän mukaan (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58- 63). Ohjaamisen tulisi kuitenkin olla tarkoituksenmukaista ja tavoitteellista.

4.1 Ohjaajan olemus

Ohjaajalle tärkeitä ominaisuuksia ovat:

- empatiakykyinen
- tarkoituksenmukainen
- luotettava ja luottavainen
- oikeudenmukainen
- luova
- innostava
- kannustava
- diplomaattinen
- huumorintajuinen
- avoin ja aito
- kunnioittava ja tasavertainen
- havainnointikykyinen
- realistinen
- käytännönläheinen

(Kaukkila & Lehtonen 2007, 59-62)

Ohjaajan asenteilla ja arvoilla on vaikutusta myös ryhmään. Avoin, hyväksyvä asenne tekee vuorovaikutuksesta ja ohjaamisesta paljon helpompaa. Asennoituminen ohjattavia kohtaan tasapuolisesti, säilyttää todennäköisemmin hyvän ryhmädynamiikan ja motivoi ryhmän jäseniä helpommin toimintaan. Ohjattavien tasapuolisuuden lisäksi ohjattavien ja ohjaajien välillä tulee olla tasa-arvoinen suhde ihmisinä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 59-62)

Myös ohjaaja voi tehdä virheitä. Osallistujien on helpompi sekä mielekkäämpi kunnioittaa ja kuunnella ohjaajaa, kun he pystyvät samaistumaan tähän. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 71)

Erilaiset ilmeet, eleet ja suoritteet viestivät suurimman osan viestinnästä, jopa 55 %. Se, kuinka sanot asiiasi, eli äänensävy, painot ja tauot, ovat nekin jopa 35 % viestinnän osuudesta. Itse viestillä, se mitä oikeastaan sanot, on ainoastaan 7-10 % osuus viestinnästäsi. (Laiho 2005, luentomateriaali: Ohjauksen perusteet)

Tässä neuvoja ohjaamiseen, jotka nousivat esiin Ruuskasen (Turhala & Kettunen 2006, 103) tekemässä tutkimuksessa:

- Ole valmis soveltamaan suunnitelmiasi tilanteen mukaan
- Muista rauhallisuus ja yksinkertaisuus, ettei liikuntapäivä ole liian raskas
- Ole oma persoonallinen itsesi
- Suunnittele monipuolista liikuntaa ennakkoluuloitta
- Ole rohkea kokeilemaan erilaisia asioita ja käytä mielikuvitustasi
- Ole innostava, reipas ja iloinen
- Muista tasa-arvo ryhmäläisten kanssa
- Anna osallistujille mahdollisuus valita, mitä he tekevät
- Kuuntele ja keskustele osallistujien kanssa
- Motivoi ja kannusta
- Kunnioita yksilöitä ja erilaisuutta



4.2 Palautteen antaminen ja kannustaminen

Ihminen tarvitsee palautetta selviytyäkseen paremmin elämässään. Palaute auttaa tiedostamaan omia hyviä puolia ja auttaa näin käsittelemään arkoja ja hankalia asioita. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 87) Palautteen on hyvä olla rakentavaa ja rohkaisevaa, jotta osallistujat kokeilevat liikuntaa tai harjoitetta uudelleen ja uskovat onnistumiseensa. Kriittinen palaute saattaa loukata, koska osallistujat eivät vielä tunne toisiaan. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 88)

Liikuntapäivän aikana osallistujat päättävät mihin aktiviteetteihin he haluavat osallistua. Kannusta osallistumaan, mutta anna myös mahdollisuus seurata toimintaa sivusta. Sivusta seuraaminen voi innostaa osallistumaan seuraavaan liikuntapäivään tai muihin harjoitteisiin myöhemmin päivän aikana.

Liikunta ja erilaiset, ehkä uudet, sosiaaliset tilanteet tuottavat erilaisia tunnetiloja. Harjoittelun avulla voi oppia tunnistamaan tunnetiloja ja reagoimaan omiin tunteisiin. Voimakkaat tunteet voivat olla hyvinkin pelottavia, mutta tunteiden myöntäminen helpottaa oloa. Ohjattaessa ryhmää on hyvä muistaa ja muistuttaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja niistä voidaan keskustella liikuntapäivän aikana. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 41-43)



5 ARVIOINTI

Ohjaajan tulee havainnoida mahdollisuuksien ja omien kykyjensä mukaan toiminnan toteutumista (Kaukkila & Lehtonen 2007, 66). Arvioinnissa voi käyttää apuna esimerkiksi päiväsuunnitelmaan kirjattuja arviointikysymyksiä (Liite 3.). Liikuntapäivän arviointi kannattaa toteuttaa, vaikka siihen ei liittyisikään sen tarkempaa tutkimustyötä. Arvioinnin avulla voidaan kerätä tarpeellista tietoa lähes mistä tahansa kehitettävissä olevista asioista esimerkiksi toiminnasta tai ohjaamisesta. Kannattaa miettiä, minkälainen tiedonkeruumenetelmä sopii tarkoitukseen parhaiten.

Arviointi kerätään:

- suullisesti
- kirjallisesti
- toiminnallisesti

Palautetta voi kysellä esimerkiksi loppuvenyttelyiden aikana ja kirjata asiat ylös muistiin myöhemmin, jolloin tietoa voidaan käyttää apuna arvioinnissa. Jotta vastaaminen on nopeaa ja helppoa, kirjallisen kyselyn tulee olla lyhyt ja ytimekäs. Kyselyn voi jakaa täytettäväksi esimerkiksi liikuntapäivän päätöskahvien yhteyteen. Toiminnallisesti arvioinnin voi suorittaa esimerkiksi erilaisten polttopiste- harjoitusten ja mielipiderinkien avulla.



6 LOPPUSANAT

Tämä opaskirja on pitkän työprosessin ja yhteistyökumppaneiltamme saamamme palautteen ja tuen tulos. Haluamme lopuksi kiittää kaikkia, jotka ovat kannustaneet meitä ja luoneet uskoa työn tarpeellisuudesta ja valmistumisesta. Aloitimme opinnäytetyöskentelyn joulukuussa 2007, jolloin tapasimme ensimmäisen kerran Suomen Mielenterveysseuran Liiku Mieli Hyväksi- hankkeen projektikoordinaattorin Satu Turhalan. Turhala on ollut tukenamme koko prosessin ajan. Hän on tuonut osaltaan työelämän edustajan ammatillista näkemystä opaskirjan kokoamiseen sekä auttanut meitä aina apua pyytäessämme. Suurin kiitos Sadulle.

Tikkurilan Laurea- ammattikorkeakoulun opettaja, opinnäytetyömme ohjaaja, Anne Kataja on puolestaan antanut opiskelupuolen ammatillista näkökulmaa, tukea, ohjausta ja kannustusta työn edetessä ja silloin kun prosessi on tuntunut ylitsepääsemättömältä ja vaikealta. Kiitos Anne.

Lisäksi haluamme kiittää Vantaan kaupungin edustajaa Anne Pakarista, Lahden ammattikorkeakoulun opettajaa Sanna Lukkaa, sekä kaikkia muita, jotka ovat antaneet palautetta ja odottaneet kärsivällisesti opaskirjan valmistumista. Valokuvista kiitos Ville Korjukselle. Meille tämä on ollut opettavainen tie ammatillisen kasvumme polulla. Toivomme, että työtämme on hyötyä tulevaisuudessa myös muille.

7 LIITTEET

| | |
|---|----|
| Liite 1. Liikuntapäivän järjestäjän muistilista..... | 26 |
| Liite 2. Päiväsuunnitelmalomake | 27 |
| Liite 3. Esimerkki suunnitelma: Salibandyiltapäivä..... | 28 |

Liite 1. Liikuntapäivän järjestäjän muistilista

- Resurssit:
 - o Pääorganisaattori:

 - o Ohjaajat:

- Budjetti: _____ euroa

- Ajankohta:

- Paikka:

- Kuljetus:
 - o Yhteiskuljetus: Mistä: _____ Klo: _____
tai
 - o Reittitiedot: _____

- Markkinointi: _____

- Ilmoittautumiset:
 - o Ilmoittautuminen viimeistään: _____ Kenelle? _____

- Tarjouslu: _____

- Turvallisuussuunnitelma

- Tarvikelista

- Päiväsuunnitelma

Liite 3. Esimerkki suunnitelma: Salibandyiltapäivä

AIKA: Päivämäärä, klo aika esim. 11:30- 15:30

PAIKKA: Sisäliikuntatila/Ulkoasfalttikenttä

OHJAAJAT: min 2 ohjaajaa/10 hlö kohden

OHJATTAVAT: Ohjaajien mukaan. Mikäli enemmän osallistujia, jaetaan useampiin ryhmiin, joka ryhmälle omat ohjaajat!

PÄIVÄN AIHE JA TAIVOITTEET: Salibandypäivä kaikenkuntoisille ja -mielisille. Mukava iltapäivä salibandyn merkeissä. Tavoitteena on tutustua lajiin ja ihmisiin lajin ohella.

| TAVOITTEET / PERUSTELUT | SISÄLTÖ | RYHMITTÄYTYMINEN JA VÄLINEET | AIKA klo: | ARVIOINTI |
|---|---|---|----------------------------------|--|
| <p>Esitellään ohjaajat, keneltä voi pyytää tarvittaessa apua</p> <p>Osallistujat saavat käsityksen iltapäivän sisällöstä, milloin mitään tehdään</p> <p>Osallistujille selvitetään käytettävät tilat ja missä mikäkin tapahtuu</p> <p>Osallistujilla on mahdollisimman turvallinen olo yhteisesti laadittujen sääntöjen vuoksi</p> | <p><u>Päivän avaus:</u></p> <p>Käydään läpi päivän ohjelma ja yhteiset säännöt.</p> <p>Esitellään ohjaajat ja tilat/välineet.</p> <p>Muistuta juomisesta!</p> | <p>Hyvä varata tarpeeksi aikaa, mikäli osa tulee myöhässä.</p> <p>Sovi selkeä tapaamispaikka!</p> | <p>11:30-11:50</p> <p>20min</p> | <p>Erotutaanko ohjaajiksi, muttei liikaa?</p> <p>Ymmärsivätkö osallistujat missä kohtaa päivää on tiedossa mitään?</p> <p>Saivatko osallistujat selvillä missä mikäkin tapahtuu?</p> <p>Saatiinko säännöt sovittua osallistujille mieleisiksi ja sopiviksi?</p> |
| <p>Tutustutaan toisiimme vapaasti tilassa liikkuen</p> <p>Opitaan toistemme nimiä</p> <p>Tutustutaan mailaan ja palloon leikin ohella</p> <p>Osallistujat saavat mahdollisuuden näyttää oman liikkeen, -> ei pakollinen!</p> <p>Kukaan ei ole ns. keskipisteenä, sillä kaikki osallistujat ovat sekaisin tilassa</p> <p>Lämmitellään rauhallisesti</p> | <p><u>Oma liike – harjoite:</u></p> <p>Vuorollaan jokainen sanoo oman nimensä ja näyttää jonkin liikkeen mailan ja/tai pallon kanssa. Tämän jälkeen kaikki tekevät hetken aikaa tätä liikettä, kunnes on seuraavan vuoro keksiä liike.</p> <p>huom! Sama harjoite voidaan toteuttaa myös pareittain tai pienryhmissä myöhemmin</p> | <p>Jokaiselle pallo ja maila/tai vain jompikumpi</p> <p>Kaikki liikkuvat vapaasti rajatussa tilassa -> tötsät?</p> | <p>11:50-12:05</p> <p>15min</p> | <p>Tutustuimmeko toisiimme?</p> <p>Opittiinko nimiä?</p> <p>Halusivatko osallistujat näyttää omia liikkeittä?</p> <p>Tarvitsivatko apua liikkeiden keksimisessä?</p> <p>Tunsivatko osallistujat olonsa ahdistavaksi heiltä liikettä kysyttäessä?</p> |
| <p>Opitaan tuntemaan toisiamme nimeltä paremmin</p> <p>On mahdollisuus omaan puheenvuoroon</p> <p>Osallistujat muistelevat toistensa nimiä</p> <p>Pallo osoittaa selvästi kenen puheenvuoro on kyseessä</p> <p>Suurin osa uskaltaa sanoa oman nimensä ja yrittää muistella muiden nimiä</p> | <p><u>Nimipiiri:</u></p> <p>Ensimmäinen sanoo oman nimensä, jonka jälkeen seuraava sanoo oman nimensä ja edellisen osallistujan nimen.</p> <p>Esim. Olen Minna ja tiedän Villen. Seuraava sanoo: Olen Liisa ja tiedän Minnan jne. kunnes koko rinki on käyty läpi. Muut auttavat tarvittaessa. Sählypallo liikkuu puheenvuoron mukana.</p> <p>Voidaan myös aloittaa esim. viiden hengen ryhmistä ja lopuksi olla kaikki samassa ringissä.</p> | <p>Istutaan/seistään piirissä</p> <p>1 sählypallo tmv.</p> | <p>12:05–12:20</p> <p>15 min</p> | <p>Muistivatko nimet paremmin mieleen?</p> <p>Antoivatko muut toiselle puheenvuoron?</p> <p>Muistelivatko osallistujat toistensa nimiä?</p> <p>Pysyikö pallo leikissä mukana?</p> <p>Uskalsivatko osallistujat esitellä itsensä ja sanoa toistensa nimiä ääneen?</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---------------------------------|---|
| <p>Opitaan tuntemaan toisiamme hieman enemmän</p> <p>Uskaletaan sanoa ääneen asioita itsestä</p> <p>Keskitytään positiivisiin asioihin</p> <p>Tutustutaan lajin perusasioihin, syöttö ja kiinniotto, huomaamatta</p> <p>Tehdään yhdessä</p> <p>Annetaan vaihtoehto sanoa tai jättää sanomatta</p> <p>Kiinnitetään huomiota muiden sanomiin asioihin ja muistellaan niitä</p> <p>Opitaan huomioimaan muita tilassa liikuttaessa</p> | <p><u>Syöttelyä:</u></p> <p>Liikutaan pareittain tai kolmen hengen ryhmissä rajoitulla alueella vapaasti. Syötellään toisillemme ja sanotaan aina pallon kiinni saadessa oma nimi ja/tai jokin asia mistä pitää. Paria/ryhmiä voidaan vaihtaa välillä.</p> <p>Esim. Olen Maija ja pidän auringosta.</p> <p>Voidaan myös lisätä "haastetta" sanomalla vielä kenelle syötetään ja/tai mistä tämä pitää.</p> <p>Esim. Olen Maija, pidän auringosta, syötän Leenalle, joka pitää suklaasta.</p> <p>Jos tuntuu välillä vaikealta keksiä mitään voi vaan sanoa oman nimensä ja syötää.</p> | <p>Jokaiselle oma maila</p> <p>Yksi pallo paria /kolmikkoa kohden</p> <p>Liikutaan tilassa vapaasti</p> | <p>12:20-12:35</p> <p>15min</p> | <p>Tutustuttiinko toisiimme?</p> <p>Uskallettiinko sanoa omia asioita ääneen?</p> <p>Keskityttiinkö positiivisiin asioihin?</p> <p>Osallistuivatko kaikki yhdessä tekemiseen?</p> <p>Osattiinko huomioda muutkin tilassa liikkujat?</p> |
|--|--|---|---------------------------------|---|

| | | | | |
|---|---|--|---------------------------------|---|
| <p>Koko joukkue puhaltaa yhteen hiileen</p> <p>Opitaan huomaamatta pelin ideaa; liiku itsesi vapaaksi/hae vapaata paikkaa, mikä auttaa pelaamisessa</p> <p>Kaikki pyritään huomioimaan</p> <p>Hauskaa pelinomaista harjoittelua</p> | <p><u>Syöttelypeli:</u></p> <p>Pelataan peliä, jossa "maali" syntyy, kun pallo on käynyt esim. joukkueen jokaisella pelaajalla ainakin kerran, tai esim. viidellä eri pelaajalla.</p> | <p>Jokaiselle oma maila</p> <p>Yksi pallo per pienpeli</p> <p>Mikäli useampi osallistuja, rajataan useampi pelialue, ja vaihdetaan "vastustajia" esim. viiden pisteen välein</p> <p>n. 3-10 pelaajaa per joukkue</p> | <p>12:35-13:00</p> <p>25min</p> | <p>Osallistuiko koko joukkue peliin?</p> <p>Hakivatko vapaata paikkaa?</p> <p>Otettiin kaikki huomioon?</p> <p>Pitivätkö osallistujat pelaamisesta?</p> |
| <p>Mahdollisimman monella on kivaa</p> <p>Osallistumismäärä on suuri</p> <p>Saadaan onnistumisen kokemuksia</p> | <p><u>Pelailua:</u></p> <p>Pelataan salibandyä, osallistujamäärästä riippuen, pienpelinä tai ns. normaalkokoisella kentällä.</p> <p>Reilun pelin säännöt!</p> | <p>Kaksi maalia, voidaan tehdä myös tötsistä/penkeistä/tai ulkokoritelineisiin ylärima teippaamalla</p> <p>Kaikille mailat</p> <p>1 pallo per peli</p> | <p>13:00-13:30</p> <p>30min</p> | <p>Nauttivatko osallistujat pelaamisesta?</p> <p>Halusivatko kaikki osallistua? Jos ei, niin miksi?</p> <p>Syntyikö onnistumiskokemuksia?</p> |

| | | | | |
|---|---|----------------------|---------------------------------|--|
| <p>Motivoi osallistumaan</p> <p>Saadaan energiaa vielä loppuajalle</p> <p>Voidaan keskustella miten päivä on siihen asti sujunut</p> <p>Siivotaan/korjataan jäljet yhdessä</p> <p>Sosiaalinen tilanne</p> | <p><u>Välipala:</u></p> <p>Tehdään yhdessä?</p> <p>Jokaisella omat eväät?</p> | <p>Yhteinen alue</p> | <p>13:30-14:00</p> <p>30min</p> | <p>Keskusteltiin päivä tapahtumista?</p> <p>korjattiinko yhdessä jäljet?</p> <p>Syntyikö evästäusta sosiaalinen tilanne?</p> |
|---|---|----------------------|---------------------------------|--|

| | | | | |
|--|---|--|---------------------------------|--|
| <p>Pyritään yhteistyöhön</p> <p>Osallistujat liikkuvat ja auttavat näin joukkuettaan saavuttamaan maalin</p> <p>Koetaan onnistumisia</p> <p>Nautitaan pelailusta</p> | <p><u>Ultimatea salibandyvälineillä:</u></p> <p>Kaksi joukkuetta vastakkain, molemmilla omat maalialueet kentän päädyissä. Pallo liikkuu eteenpäin ainoastaan syötellen. maali syntyy silloin, kun oman joukkueen pelaaja saa pallon haltuun vastustajan maalialueella.</p> | <p>Tötsät rajaa maalialueen</p> <p>Kaikille oma maila</p> <p>Yksi pallo per peli</p> <p>Mikäli useampi osallistuja, rajaa useampi pelialue</p> | <p>14:00-14:30</p> <p>30min</p> | <p>Osallistuvatko?</p> <p>Koettiin onnistumisia?</p> <p>Nauttivatko osallistujat pelailusta?</p> |
| <p>Osallistujat ymmärtävät venyttelyn tärkeyden</p> <p>Tehdään yhdessä</p> <p>Kaikki osallistuvat</p> <p>Otetaan fyysinen kontakti toiseen henkilöön</p> | <p><u>Venyttelyä:</u></p> <p>Venyttellään pareittain.</p> <p>Esim.</p> <p>Pohkeet: jalkapohjat vastakkain, etummainen jalka suoraksi, taaimmainen jalka vähän koukussa tukee asentoa takana.</p> <p>Etureisi: Tukea kaverista, ulommainen käsi ottaa ulommaisesta jalan nilkasta kiinni ja vetää kantapäätä kohti pakaraa</p> <p>Rintalihaks: Kättele kaveria, tämän jälkeen käännä ylävartaloa pois päin kaverista jne.</p> <p>Tämän jälkeen vielä yksilövenyttelyä</p> <p>Jokainen saa näyttää oman liikkeensä, jos haluaa</p> <p>Lisäksi esim. selkä, vatsa, kädet, hartiat, niskat jne.</p> | <p>Kaikilla tarpeeksi tilaa, ensin pareittain ja sitten yksin</p> <p>Esimerkiksi lattialla, matoilla, vilteillä, nurmikolla</p> | <p>14:30-15:00</p> <p>30min</p> | <p>Ymmärtävätkö osallistujat miksi venyttellään?</p> <p>Uskaltavatko osallistujat ottaa kontaktin toisiinsa?</p> <p>Osallistuvatko kaikki? Jos eivät, miksi?</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>Päivän päätteeksi rento ja lämmin olo</p> <p>Osallistujat kehittävät keuhonhallintaa</p> <p>Osallistujat kehittävät vartalon jännittyneisyyden ja rentoutuneisuuden tunnistamista</p> | <p><u>Rentoutus:</u></p> <p>Jännitys/rentoutus – harjoite</p> <p>Ohjataan kaikkia jännittämään tiettyä kehonosaa kerrallaan ja tämän jälkeen rentouttamaan tämä sama kehonosa.</p> <p>Esim. Jännitä ensin varpaat ja jalkapohjat. Ja sitten rentouta nämä. Tunne kuinka jalat tuntevat lämpimiltä ja raskailta. Jännitä seuraavaksi pohkeet ja sääret. jne.</p> <p>Käydään koko vartalo läpi varpaista kasvoihin asti</p> | <p>Kaikki mieluiten maaten selällään lattialla/viltillä/nurmikolla</p> <p>Jokaisella oma tila</p> <p>Halutessasi voit käyttää myös rentouttavaa musiikkia.</p> | <p>15:00-15:20</p> <p>20min</p> | <p>Onko kaikilla rento ja lämmin olo?</p> <p>Tunnistavatko osallistujat jännittyneen ja rennon vartalon osan eron?</p> |
| <p>Loppukeskusteluun osallistuminen</p> <p>Suurimmalle osalle olisi jäänyt hyvä mieli päivästä</p> <p>Suurimman osan tavoitteet olisivat täyttyneet tältä päivältä</p> | <p><u>Päivän päätös:</u></p> <p>Käydään yhdessä keskustellen läpi päivän tapahtumia. Mikä oli kivaa? Mikä ei ollut kivaa? Mikä tuntui hyvältä? Mikä ei? Osallistuisitko uudestaan? Miten muuttaisit päivää jos voisit? jne.</p> <p>Kahvit?</p> | <p>Kaikille annetaan puheenvuoro</p> <p>Vapaata keskustelua</p> | <p>15:20-15:30-></p> <p>10 -> min</p> | <p>Osallistuivatko kaikki loppukeskusteluun? Jos eivät, miksi?</p> <p>Jäikö osallistujille hyvä mieli päivästä?</p> <p>Täytyivätkö osallistujien tavoitteet?</p> |

8 LÄHTEET

Liikunta on keskeinen hoitomuoto monissa pitkäaikaissairauksissa. [WWW-dokumentti] (Päivitetty 15.10.2008) <http://www.kaypahoito.fi/> (Viitattu 30.10.2008)

Arvonen, S. 2004. Yhdistyksen turvallisuusopas- Turvallisia liikuntapalveluita ja yleisötapahtumia 2004. Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Suomen Latu ry 2004. SLU: n julkaisusarja 6/04. ISBN 952-5062-55-4. ISSN 1455-9781

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön –hanke. Dark Oy

Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. 1995. Jalka potkee mieli notkee: Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy

Litmanen, H., Pesonen, J. & Ryhänen E. 1999. Kunnan kirja. Porvoo: WSOY - Kirjapainoysikkö

Luona-Helminen, R. 2004. Liikkeelle: opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Helsinki: Edita Oy

Luotoniemi, M. & Huhtinen, K. (toim. Mälkiä, E.) 1993. Erityisliikunta 1 – soveltavan liikunnan perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Munnukka, T. 1998. Hoitotyön vuosikirja 1998. Mielenterveys. Tampere: Tammer- Paino Oy

Ojanen, M. 2001. Liiku oikein - voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Tampere: Tammerpaino Oy

Turhala, S. & Kettunen, S. 2006. Liiku mieli hyväksi: Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämisestä. Helsinki: Dark Oy