

HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ VIRKISTYSPÄIVÄ  
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Repola Hannele

Opinnäytetyö, syksy 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Repola, Hannele. Hyvinvointia edistävä virkistyspäivä mielenterveyskuntoutujille. 55 s., 7 liitettä. Syksy 2014. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa virkistyspäivä mielenterveyskuntoutujille. Virkistyspäivän tavoite oli mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäminen. Yhteistyötahoina olivat Oulun tuomiokirkkoseurakunta ja Mielenvireys ry. Päivää suunniteltiin aluksi Mielenvireydessä kokoontuvalle Hengen ravintoa -ryhmälle, mutta myöhemmin mukaan päätettiin ottaa myös muita Mielenvireyden jäseniä ja seurakuntalaisia Oulun tuomiokirkkoseurakunnasta riittävän osallistujamäärän takaamiseksi.

Päivän ohjelmassa oli tutustumisleikki, hartaus, hengelliseen teemaan liittyvä askartelu, leikkimielisiä kilpailuja ja pelejä sekä voimavarojen pohtimista. Virkistyspäivä järjestettiin toukokuussa 2014 Oulun seurakuntayhtymän Hietasaaren kaupunkileirikeskuksessa. Osallistujia oli seitsemän.

Virkistyspäivän onnistumista arvioitiin osallistujilta kerätyn palautekyselyn ja ohjaajien palautekeskustelun perusteella. Palautteen mukaan päivään osallistujat ja ohjaajat kokivat ohjelman positiivisesti. Jatkokehittämisideana on rakentaa vielä vahvemmin kristilliseen hengellisyteen painottuvia virkistyspäiviä mielenterveyskuntoutujille.

Asiasanat: diakonia, hengellisyys, hyvinvointi, kolmas sektori, mielenterveys, mielenterveyskuntoutujat, voimaantuminen

## ABSTRACT

Repola, Hannele. Recreational Day to Promote Well-being of Mental Health Rehabilitants. 55 pages, 7 appendices. Autumn 2014. Diaconia University of Applied Sciences, Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work, Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to plan and organize a recreational day for a group of mental health rehabilitants. The goal of this day was to promote their well-being. The recreational day was carried out in co-operation with the parish of Oulu Cathedral and the registered association Mielenvireys. The programme of the day was originally planned for members of the group Hengen ravintoa. Later it was decided to also include other members of Mielenvireys and some members of the parish of Oulu Cathedral in order to have a sufficient number of participants for the day's programme.

The programme of the day included a get-acquainted play, devotion, hobby crafts with spiritual themes and reflecting on mental resources. The recreational day was held in the Hietasaari camping grounds of The Evangelical Lutheran Church in Oulu in May 2014. The number of participants was seven.

The operational success of the recreational day was assessed with the help of a questionnaire which the participants each filled in and by a feed-back conversation with the camp counsellors. According to the feedback, both the participants and the counsellors experienced the day's programme very positively. This thesis will leave the idea of planning and carrying out recreational days for mental health rehabilitants in an even stronger context with Christian spirituality for a further development.

Key words: church social work, spirituality, well-being, third sector, mental health, mental health rehabilitants, empowerment

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	6
2 MIELENTERVEYS JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN .....	8
2.1 Hyvinvoinnin edistäminen.....	8
2.2 Mielenterveyden edistäminen.....	9
2.3 Hengellisyys hyvinvoinnin tukena.....	10
2.4 Kirkon diakoniatyön ja mielenterveysyhdistysten tarjoama tuki .....	13
3 TOIMINTA JA VOIMAVARALÄHTÖISYYS HYVINVOINNIN TUKENA.....	15
3.1 Toiminnallisuus hyvinvoinnin tukena .....	15
3.2 Voimavaralähtöisyys hyvinvoinnin tukena .....	16
3.3 Virkistyspäivät hyvinvoinnin tukena .....	17
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	19
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	20
5.1 Yhteistyötahot.....	20
5.2 Virkistyspäivän suunnittelu .....	21
5.3 Virkistyspäivän toteutus.....	24
6 ARVIOINTI VIRKISTYSPÄIVÄSTÄ.....	29
6.1 Osallistujien palaute .....	29
6.2 Ohjaajien palaute .....	30
7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYDEN ARVIOINTI.....	34
8 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI.....	36
9 POHDINTA .....	38
LÄHTEET .....	41
LIITE 1: Tiedote virkistyspäivästä Virreys-sanomiin.....	47
LIITE 2: Virkistyspäivän ohjelma.....	48

LIITE 3: Alkuhartaus .....	49
LIITE 4: Rukoustaulu-askartelu.....	51
LIITE 5: Virkistyspäivän leikkimieliset pelit ja kilpailut .....	53
LIITE 6: Voimavarapuuharjoitus.....	54
LIITE 7: Palautekysely virkistyspäivään osallistujille .....	55

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa virkistyspäivä mielenterveyskuntoutujille. Virkistyspäivän järjestin yhteistyössä Oulun tuomiokirkkoseurakunnan ja Mielenviireys ry:n kanssa. Tavoitteena oli, että virkistyspäivä olisi edistämässä kuntoutujien hyvinvointia. Tavoite on linjassa sosiaalialan työn tavoitteen, ihmisten hyvinvoinnin lisäämisen, kanssa. Hyvinvointi on tässä opinnäytetyössä yleinen käsite, joka liittyy yhteen muut opinnäytetyössä käytetyt käsitteet. Näiden käsitteiden kautta kuvaan hyvinvoinnin edistämisen keinoja ja tahoja.

Mielenterveyden häiriöihin liittyy toimintakyvyn menetystä sekä subjektiivista kärsimystä ja elämänlaadun heikkenemistä (Lönngvist & Lehtonen 2011, 13). Mielenterveysongelmat voivat johtaa eristäytymiseen ja yksinäisyyteen (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 13). Psykkinen sairaus muuttaa elämää, ja kuntoutumisen tavoite on elää mahdollisimman hyvää elämää sairaudesta huolimatta (Koskisu 2003, 12, 15). Virkistyspäivä voi siten osaltaan olla tukemassa tätä hyvän elämän tavoitetta. Mielenterveyskuntoutujille järjestetyt virkistyspäivät on aiemmissa opinnäytetöissä koettu positiivisesti.

Henkilökohtaisena tavoitteena oli tehdä käytännöllinen opinnäytetyö, jossa saan kokemusta mielenterveyskuntoutujien kohtaamisesta ja ohjaamisesta. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi tapahtuman toteuttaminen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9), jollainen työni on. Toiminnallinen opinnäytetyö oli minulle mielenkiintoinen haaste, joka toi uutta ammatilliseen osaamiseen.

Oulun tuomiokirkkoseurakunta on yksi Oulun seitsemästä evankelis-luterilaisesta seurakunnasta. Seurakunnan diakoniatyöllä on yhteistyötä järjestösektorin kanssa, ja tästä esimerkki on Mielenviireys ry:n kanssa toteutettu Hengen ravintoa -ryhmä. Mielenviireys on oululainen mielenterveysyhdistys, jonka toiminnan tavoitteena on aktivoida ja yhdistää Oulun ja ympäristökuntien alueella psyykkisistä häiriöistä kuntoutuvia henkilöitä. Virkistyspäivää suunniteltiin aluksi Mielenviireydessä kokoontuvalle Hengen ravintoa -ryhmälle, mutta

myöhemmin mukaan päätettiin ottaa myös muita Mielenvireyden jäseniä sekä seurakuntalaisia Oulun tuomiokirkkoseurakunnasta.

Työni on apuna vastaavanlaisten virkistyspäivien suunnittelijoille. Yhteistyökumppanit voivat hyödyntää päivän ohjelmaa ja soveltaa sitä muiden ryhmien kanssa. Tulevaisuudessa kannattaa järjestää virkistyspäiviä, joihin tulee osallistujia sekä seurakunnasta että mielenterveysyhdistyksestä. Näin osallistujat saavat luontevan kontaktin uusiin ihmisiin ja mahdollisesti kiinnostuksen lähteä mukaan toisen organisaation toimintaan.

## 2 MIELENTERVEYS JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

### 2.1 Hyvinvoinnin edistäminen

Sosiaalialan työn tavoitteena on ihmisten hyvinvoinnin lisääminen (Talentia ry 2012, 7). Hyvinvoinnin teorioita ja määritelmiä on useita, joista yksi keskeinen on Erik Allardtin tarvepohjainen teoria. Erik Allardt (1976) määrittelee hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen saa keskeiset tarpeensa tyydyttyiksi. Nämä tarpeet on määriteltävissä kolmeen luokkaan: elintaso, yhteisyyssuhteet ja itsensä toteuttaminen. Elintaso merkitsee mm. asuntoa, ravintoa, terveyttä, työllisyyttä ja koulutusta. Yhteisyyssuhteilla tarkoitetaan ihmisen sosiaalisia suhteita. Ihmisellä on tarve kuulua johonkin sosiaaliseen verkostoon, tulla rakastetuksi ja olla osa vastavuoroisia ihmissuhteita. Itsensä toteuttaminen tarkoittaa sitä, että ihminen saa tehdä sitä mikä on itselle tärkeää ja tulee arvostetuksi omana itsenään eli yksilönä. Tähän ulottuvuuteen liittyy mm. mahdollisuus harrastuksiin ja vapaa-ajan toimintaan. (Allardt 1976, 21; 39–49; Ihalainen & Kettunen 2012, 10–11.) Tällä tavalla määritellyistä hyvinvoinnin elementeistä virkistyspäivässä toteutuvat yhteisyyssuhteet monipuolisen yhdessäolon kautta ja itsensä toteuttaminen toiminnallisuuden kautta.

Tutkimuksissa on löydetty hyvinvointia edistäviä tekijöitä, joihin ihminen voi omalla toimimisellaan vaikuttaa. Näistä Markku Ojanen (2011) listaa keskeisiä. Hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat tuloksellinen aktiivisuus, tietoisuus siitä että voi auttaa ja tukea muita, toisen ihmisen läheisyys, rentoutus, meditaatio ja rukous. Lisäksi hyvinvointia edistää asioiden oivaltaminen uudella tavalla, joka avaa uusia näkökulmia elämään sekä toisilta ihmisiltä saatu myötätunto ja ohjaus. (Ojanen 2011, 212– 213.) Samantyyppisiä asioita löytyy mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten elämänlaatua koskevista tutkimuksista. Elämänlaatu on läheinen käsite hyvinvoinnille. Kooste laadullisista tutkimuksista (Connell, Brazier, O’Cathain, Lloyd-Jones & Paisley 2012), jotka käsittelivät mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten elämänlaatua, osoitti että hyvää elämänlaatua kuvaillaan hyvinvoinnin, kontrollin ja itsenäisyyden tunteina, myönteisenä itsen-



sä havaitsemisena, yhteenkuulumisena toisiin, osallistumisena mielekkääseen ja nautittavaan toimintaan ja myönteisenä tulevaisuudenkuvana.

## 2.2 Mielen terveyden edistäminen

Mielen terveys käsitteenä on monimuotoinen, ja käsitykset mielen terveydestä vaihtelevat ajasta, kulttuurista ja eri ryhmien näkemyksistä ja intresseistä riippuen. Psykiatriassa mielen terveyttä kuvataan usein psyykkisten oireiden ja diagnostisten tautikriteerien avulla. Sitomalla mielen terveys lääketieteellisen viitekehykseen saadaan liian yksipuolinen ja väärin painottunut kuva mielen terveydestä. Mielen terveyttä voidaan tarkastella myös erilaisten mallien mukaan tai prosessina. Ehkä useimmin käytetty määritelmä mielen terveydestä on Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmä. (Toivio & Nordling 2013, 60–63.)

WHO:n määritelmän mukaan: ”Mielen terveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, sopeutuu arkielämän tavanomaisiin haasteisiin, stressiin, kykenee työskentelemään tuottavasti ja hyödyllisesti sekä kykenee antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle (WHO 2004).” Mielen terveys on oleellinen osa terveyttä, ja se voidaan nähdä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana. Tätä voimavaraa käytämme kaiken aikaa, keräämme ja sen avulla ohjaamme elämäämme. (Lönqvist & Lehtonen 2011, 22.)

Mielen terveyden häiriö -käsitteellä viitataan monenlaisiin psyykkisiin häiriöihin, joiden vaikeusasteet vaihtelevat. Jos häiriö on kliinisesti merkittävä, sille annetaan diagnoosi. (Noppi, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 46.) Tässä tulee esille psykiatrian näkemys mielen terveydestä. Mielen terveyden häiriöihin liittyy toimintakyvyn menetystä sekä subjektiivista kärsimystä ja elämän laadun heikkene mistä. (Lönqvist & Lehtonen 2011, 13).

Jari Koskisuu (2003, 11–15) käyttää käsitettä mielen terveysongelma, ja tuo esiin sen, ettei mielen terveysongelmille tai mielen terveydelle ole yhtä kaiken kattavaa määritelmää. Mielen terveysongelmilla tarkoitetaan laajaa ryhmää erilaisia oireyhtymiä, joille on yhteistä se, että sairaus vaikuttaa erityisesti tunne-

elämään ja ajatteluun. Mielen terveyden ongelmiin liittyy suuri määrä erilaisia oireita, joiden laatu, vakavuus ja kesto vaihtelevat paljon. Mielen terveysongelmissa oireet ja sairastuminen (äkillisesti, pikkuhiljaa) ovat hyvin yksilöllisiä. Suurin osa sairastuneista tarvitsee hoitoa mielen terveydellisiin oireisiin. Hoitoja ja hoitomuotoja on monenlaisia, ja usein hoidon vaikuttavuuden nopeutta ja paranemisen nopeutta on vaikea ennustaa. Osalla ihmisistä jotkut oireet voivat jäädä pysyviksi, jolloin joutuu miettimään, miten voisi elää mahdollisimman hyvää elämää oireista huolimatta.

Psyykinen sairaus muuttaa elämää, ja ihminen joutuu pohtimaan, miten voi elää näiden muutosten kanssa. Kuntoutuminen on yleensä myönteinen muutos omassa tilanteessa ja tätä muutosta voidaan tarkastella eri näkökulmista. Kuntoutuminen voidaan nähdä muutoksena oireissa, parempana toimintakykyä. Kuntoutuminen tapahtuu arjessa, joka päivä, ja siihen voi omalla toiminnalla vaikuttaa. Kuntoutuminen on myös uuden merkityksen ja tarkoituksen kehittämistä elämälleen sen jälkeen, kun se on peruuttamattomasti muuttunut. Kuntoutumisen on tyydyttävän, toiveikkaan ja toimeliaan elämän elämistä sairaudesta huolimatta. (Koskisu 2003, 12–25.) Kuntoutuminen on yleisesti määritelty toimintakyvyn vahvistamiseksi tai vahvistumiseksi (Ihalainen & Kettunen 2012, 165; Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 5). Sen lähtökohta on yksilön omat tarpeet ja voimavarat, eikä näitä verrata toisten voimavaroihin ja toimintakykyyn (Ihalainen & Kettunen 2012, 165). Jari Koskisuun (2007, 11–12) mukaan kuntoutuminen on yksilöllistä muutosprosessia ajatuksissa, asenteissa, tunteissa ja tavoissa toimia. Sitä voi tapahtua myös ilman ammatillista väliintuloa, ja kuntoutumista voi tukea monet asiat: vertaistuki, omaiset, ystävät, verkosto, erilaiset kokemukset.

### 2.3 Hengellisyys hyvinvoinnin tukena

Hengellisyys tarkoittaa uskon käytännöllistä harjoittamista. Jumalanpalveluksiin osallistuminen, ehtoollisen vietto, hiljaisuus, mietiskely, yhteys toisiin uskoviin, rukoushetket, laulaminen ja hengellinen musiikki sekä oman uskonnon pyhän kirjan lukeminen kuuluvat muun muassa hengellisyyden harjoittamiseen. Hen-

gellisyys on määritelty merkityksen ja tarkoituksen kysymiseksi ja haluksi ymmärtää itseä suuremman olemassaolo. Hengellisyys näkyy ihmisen elämäntavassa ja elämän tarkoituksen tulkinnoissa. Hengellisyys liittyy toivoon ja rakentavien mahdollisuuksien tunnistamiseen omassa elämäntilanteessa ja luottamusta tulevaisuuteen. (Hanhirova & Aalto 2009, 12.)

Kristilliseen hengellisyteen kuuluu olennaisena osana kristillinen ihmiskäsitys. Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on ainutkertainen ja arvokas. Jokainen ihminen on samanarvoinen riippumatta siitä, onko hän sairas tai terve, vanha tai nuori, masentunut tai iloinen, itseään häpeävä vai itseensä tyytyväinen. Kristillinen ihmiskäsitys korostaa ihmisen arvoa Jumalan luomana. (Hanhirova & Aalto 2009, 10.)

Kirjallisuudesta ja opinnäytetöistä ilmenee, että monilla mielenterveyskuntoutujiilla on tarve käsitellä hengellisiä asioita (Dahlström, Nieminen & Vartiainen 2010, 48; Koskisuus 2004, 211; Puhakka 2010, 37–38). Mielenterveysongelma voi olla suuri hengellinen kriisi. Kun ihminen sairastuu psyykkisesti, se usein aiheuttaa tunnetta elämän hallinnan menettämisestä ja haastaa ihmisen kokemuksen elämän mielekkyydestä. Usein kuntoutuja tarvitseekin psykososiaalisen intervention lisäksi myös uskonnollista ja hengellistä tukea hallinnan ja merkityksellisyyden kokemuksen saavuttamiseen. (Koskisuus 2004, 211.)

Jari Koskisuus (2004, 211–212) viittaa Kenneth Pargamentin (1997) määrittelemään hengellisyyden ulottuvuuksiin copingin välineenä. Näitä ulottuvuuksia on viisi. Hengellinen ulottuvuus tarkoittaa tarvetta yhteyteen Jumalan kanssa, henkilökohtaisen merkityksen ja tarkoituksellisuuden kokemusta, toivoa, lohtua ja suojaa ongelmissa. Tasapainon ulottuvuus tarkoittaa tukea omalle hyvinvoinnille, jaksamiselle ja hallinnan kokemukselle. Kokemus läsnäolosta, luottamuksesta ja rauhasta on oleellisempaa kuin se, miten selkeästi jäsentynyt uskonnollinen ajatusmaailma on. Itsensä kehittämisen ulottuvuus tarkoittaa omaa hyvinvointia, myönteisyyttä sekä oman toiminnan ja elämän merkitykselliseksi kokemista. Jakamisen ulottuvuus tarkoittaa läheisyyden ja yhteyden tarpeita, mahdollisuutta liittyä toisiin sekä jakaa kokemuksia ja uskomuksia. Hallinnan ulottuvuus tarkoittaa oman käyttäytymisen hallintaa ja säätelyä. On hyvin yksilöllistä,

missä määrin hengellisyys, esimerkiksi rukous, voi tukea oireiden hallinnassa tai toiminnan säätelemisessä.

Jari Koskisuus (2004) viittaa myös Kenneth ja Evelyn Bussemanin (2000) tutkimukseen, jossa todetaan, että tärkeimpinä koetaan hengellisyyden ja tasapainon ulottuvuudet. Henkilökohtainen usko auttaa jaksamaan ja tuo mielekkyyden tunnetta jopa silloinkin, kun omat kokemukset tuntuvat sietämättömiltä. (Koskisuus 2004, 212.) Maailmankatsomus tai hengellinen vakaumus antaa ihmiselle kehyksen, joka antaa merkityksen ja mielen elämälleen ja valinnoilleen. Katsoessaan elämäänsä tuon kehyksen puitteissa kuntoutujan voi olla helpompi hyväksyä oman elämän vaikeatkin vaiheet. Parhaimmillaan maailmankatsomus ja vakaumus antavat ihmiselle kokemuksen turvallisuudesta ja elämän mielekkyydestä ja ymmärrettävyydestä. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 68.)

Kristinuskon merkitystä mielenterveyden kannalta on pohtinut haastattelussa lastenpsykiatrian erikoislääkäri ja lääketieteen tohtori Jari Sinkkonen. Hänen mukaan kristinuskoa ei ole tarkoitettu vain terveille vaan myös sairaille. Usko Jumalaan voi olla syvä lohdun lähde ja kokemus turvallisesta suhteesta, jota ihmisellä ei ehkä ole ollut aiemmin. Usko ja kokemus turvallisesta Jumalasta voi eheyttää koko ihmistä. (Villa 2010, 6–7.)

Tervettä ja epätervettä uskonnollisuutta on pohtinut Raili Gothóni (2014). Hän pohtii teoksessaan teemaa sielunhoidon näkökulmasta, mutta näkemykset ovat käyttökelpoisia myös tämän opinnäytetyön kannalta. Raili Gothóni (2014, 149–150, 168) viittaa Paavo Kettuseen (2011) ja Irma Kilpeläiseen (1966) todeten, että terveen ja epäterveen uskonnollisuuden raja ei ole yksilöiden välillä vaan ihmisen sisällä. Ihmisen uskonnollisuudessa voi olla sekä terveitä että epäterveitä piirteitä. Uskonto voidaan kokea kärsimystä lieventävänä tai lisäävänä asiana. Psykkinen sairaus voi vääristää ihmisen uskonnollista elämää. Toisaalta uskonnollisuus voi olla ihmisessä se alue, joka on kaikkein terveintä. Terveen uskonnollisuuden on todettu vaikuttavan myönteisesti mielenterveyteen. Eräs kohtuullisen tuore kirjallisuuskatsaus (Bonelli & Koenig 2013) osoittaakin, että monissa (72 %) tutkimuksissa on havaittu myönteinen yhteys hengellisyyden tai

uskonnollisuuden ja paremman mielenterveyden välillä. Kirjallisuuskatsaus kattoi vuosien 1990–2010 välillä tehdyt tutkimukset, jotka selvittivät yhteyksiä hengellisyden tai uskonnollisuuden ja mielenterveyshäiriöiden esiintyvyyden välillä.

#### 2.4 Kirkon diakoniatyön ja mielenterveysyhdistysten tarjoama tuki

Diakonia on kirkon perustehtävää. Kirkkolaisissa määritellään kirkon tehtäväksi Jumalan sanan julistaminen, sakramenttien jakaminen, kristillisen sanoman levittäminen sekä lähimmäisen rakkauden toteuttaminen (Kirkkolaki 1054/1993, 1 § 2). Kirkkojärjestyksessä täsmennetään, että seurakunnan ja sen jäsenten tulee harjoittaa diakoniaa, jonka tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuva avun antaminen erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta (Kirkkojärjestys 1055/1993, 4 § 3).

Diakoniatyössä halutaan palvella erityisesti niitä, jotka ovat pudonneet yhteiskunnan palvelujärjestelmän suojaverkkojen läpi tai joilla on vaikeuksia päästä liikkumaan kodin ulkopuolella. Tällaisia ihmisiä on muun muassa mielenterveyskuntoutujissa. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 56.) Esimerkkejä seurakuntien diakoniatyön tekemästä mielenterveystyöstä ovat muun muassa mielenterveyskuntoutujien vertaisryhmät. Muita keskeisiä toimintamuotoja ovat kotikäynnit, palveluun ohjaus ja etujen ajaminen. Myös mielenterveyden kysymyksissä keskeistä on ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen. Ihmisen aktiivinen tukeminen ja arvostaminen ovat rinnalla kulkemisen periaatteita. Diakoniasa pyritään vaikuttamaan myös arvoihin, asenteisiin ja päätöksentekoon mielenterveyskuntoutujien aseman parantamiseksi. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a..)

Järjestösektorilla mielenterveysyhdistykset tukevat jäsenistöään. Mielenterveysyhdistyksissä voi tavata muita samanlaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Lisäksi voi osallistua oman asuinkuntansa mielenterveyspalvelujen kehittämiseen. (Mielenterveyden keskusliitto i.a..) Mielenterveyden keskusliitto on valtakunnallinen mielenterveysyhdistysten keskusjärjestö, joka toimii aktiivisesti mielenterveysasiakkaiden aseman ja etujen parantamiseksi. Siihen kuuluu poti-

lasyhdistyksiä, jotka ovat kehittäneet monipuolista tukitoimintaa ja palvelua jäsenilleen. Toimintaan kuuluu vertaistukitoiminta, hoidolliset ryhmät, työtoiminta, sopeutumisvalmennuskurssit ja virkistystoiminta. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 60). Tällainen toiminta on tärkeää kuntoutujien hyvinvoinnille. Vertaistuen on tutkimuksissa havaittu olevan merkityksellistä kuntoutujille ja edistävän kuntoutumista. Vertaistuen merkitystä on tutkittu runsaasti. (Ahola & Laine 2009, 51–54; Koskisuus 2003, 52–54; Jantunen 2010, 51–54; Puuska 2012, 112.)

Järjestöt ja seurakuntadiakonia tekevät yhteistyötä. Seurakuntadiakonialla on kontakteja muun muassa terveysalan järjestöihin, erityisesti mielenterveyskuntoutujien ja omaishoitajien yhdistyksiin (Helin ym. 2010, 87). Yhteistyössä kuntien potilas- ja omaisjärjestöjen kanssa tehdään erilaisia ryhmiä, leiriä ja retkiä. Niiden kautta saa sosiaalista tukea ja sosiaalisia kontakteja sekä virkistäytymistä, kuntoutumista, yhteistä tekemistä ja kokemista. (Jääskeläinen 2002, 197–198.)

### 3 TOIMINTA JA VOIMAVARALÄHTÖISYYS HYVINVOINNIN TUKENA

#### 3.1 Toiminnallisuus hyvinvoinnin tukena

Mielekäs toiminta edistää psyykkistä hyvinvointia (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos i.a.). Toimiminen on ihmiselle tyypillistä, ihmisellä on spontaani, sisäinen tarve olla aktiivinen ja toimiva (Kiviniemi ym. 2014, 93). Hvalsoe ja Josephson (2003) selvittivät mielenterveyskuntoutujien näkemyksiä itselleen merkityksellisestä toiminnasta. Tällainen toiminta tukee autonomian tunnetta, antaa näkymää tulevaisuuteen, on yksilön arvojen ja arvostusten mukaista ja tukee tuotteliaisuutta. Lisäksi se tukee identiteettiä, rooleja, sosiaalisia kontakteja ja vuorovaikutuksellisia taitoja, on päämääräsuuntautunutta sekä luo jatkuvuutta ja kiinteyttä päiviin rakentaen rutiineja. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2011, 179.) Osallistuminen mielekkääseen ja nautittavaan toimintaan on tutkimusten mukaan yhteydessä hyväksi koettuun elämänlaatuun mielenterveyskuntoutujilla (Connell, Brazier, O’Cathain, Lloyd-Jones & Paisley 2012).

Toiminnallisiin menetelmiin kuuluvat erilaiset luovat toiminnat kuten kuvataide, musiikki, liike, tanssi, sosiodraama, elokuva, luova kirjoittaminen ja kirjallisuus. Myös kädentaidot kuuluvat toiminnallisiin menetelmiin. (Kiviniemi ym. 2014, 95.) Toiminnallisimmillaan luovat terapiat ovat silloin kun osallistuja luo itse, esimerkiksi maalaa, musisoi, liikkuu, tanssii, näyttelee, tekee elokuvaa, työstää savea tai kirjoittaa. Ryhmissä voidaan käyttää myös valmiita tuotoksia, kuten elokuva-, musiikki-, kirjallisuus-, tanssi- tai kuvataidetta. (Heiskanen & Hiisjärvi i.a.)

Toiminnan tekeminen ja sen lopputulos ovat arvokkaita monella tapaa. Toiminta on väline oppimiseen ja itseensä tutustumiseen. Lisäksi se aktivoi, motivoi ja virkistää aisteja sekä mahdollistaa tunteiden ilmaisemisen ja tutkimisen. Toiminta mahdollistaa myös tuottavuuden, arvostuksen saamisen, luovuuden ja merkityksellisyyden. Toiminnalla on myös sosiaalinen merkitys, sen kautta jaamme asioita toisten kanssa, ja parhaimmillaan meillä on hauskaa. Leikkisyys ja mielihyvä ovat myös toiminnan arvoja. Sama toiminta voi täyttää erilaisia perustar-

peita ihmisestä riippuen. Toiminnallisten menetelmien käyttö rohkaisee asiakasta aktiivisuuteen ja aloitteellisuuteen sekä auttaa häntä löytämään myönteisiä voimavarojaan ja mahdollisuuksiaan. (Kiviniemi ym. 2014, 94–95.)

### 3.2 Voimavaralähtöisyys hyvinvoinnin tukena

Voimavaralähtöinen lähestymistapa on yhteydessä ratkaisukeskeiseen menetelmään, jossa keskitytään ongelmien syiden etsimisen sijasta niiden ratkaisuun, ja ihmisen voimavarojen vahvistamiseen. Ratkaisukeskeisen näkökulma perustuu lyhytterapiaan, jossa yksi keskeinen piirre on ihmisen pitäminen kyvykkäänä. Ongelmien olemassaoloa ei kielletä, eikä niistä puhumista. Näkökulma korostaa, että ihmiselämään kuuluvat yhtä lailla ongelmat ja huolet, kuin myös ratkaisut ja voimavarat. (Rönkkö 2008, 171–172.)

Voimavaralähtöisessä lähestymistavassa pyritään muuttamaan ihmisen näkemystä ja kokemusta itsestään ja kyvystä toimia. Huomio kiinnitetään ongelmien sijasta voimavaroihin. Tällä tavalla kuntoutuja voi saada yhteyden oman voimaansa ja valtaansa. Omien voimavarojen löytämisestä on englanninkielisessä kirjallisuudessa käytetty termiä empowerment, joka on suomeksi voimaantumisen. (Kettunen, Kähäri-Wiik; Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 69–70.) Mielenterveytyössä hoitaja voi tukea asiakkaan voimaantumista osoittamalla asiakkaan vahvuuksia ja kiinnittämällä asiakkaan huomiota tekijöihin, joilla on merkitystä asiakkaan selviytymiselle arjessa. Asiakkaalle osoitetaan hänen selviytyviä puolia ja rohkaistaan antaen palautetta. Palautteen antaminen pienistäkin myönteisistä muutoksista on tärkeää. (Ilja 2009, 118.) Aulikki Ilja (2009) käsittelee terveydenhuollon mielenterveytyötä, mutta samoja tukemisen elementtejä voivat käyttää myös kolmannen sektorin ammattilaiset toimiessaan mielenterveyskuntoutujien kanssa.

Juha Siitonen (1999, 93, 118, 144, 162) määrittelee voimaantumisen henkilökohtaiseksi ja sosiaalseksi prosessiksi, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen. Kuitenkin siihen vaikuttaa toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Voimaantumista voidaan tukea monilla mahdollistavilla hienovaraisilla ratkaisuil-



la. Voimaantumisessa toimintaympäristön olosuhteet, esimerkiksi valinnanvapaus ja turvalliseksi koettu ilmapiiri, voivat olla merkittäviä tekijöitä. Tämän vuoksi voimaantuminen voi olla tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. Voimaantuminen lisääntyy vuorovaikutuksessa, jossa ihminen saa kokea hyväksyntää, arvostusta, luottamusta ja kunnioitusta. Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa.

Juha Siitonen (1999) viittaa hyvinvoinnin teorioihin ja lähestymistapoihin. Näistä Kari Turusen (1997) mukaan hyvinvointi on erittäin monimerkityksellinen käsite ja viime kädessä se on ihmisen kokemus. Ihminen joko kokee itsensä hyvinvoivaksi tai ei, ja näin jokaisella ihmisellä on oma käsitys niistä edellytyksistä, joiden vallitessa hän voi hyvin. Tämä näkemys hyvinvoinnista on läheinen voimaantumisajattelun kanssa, eli kyseessä on ihmisestä lähtevä prosessi. Koska voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään, myös hyvinvointi rakentuu ihmisen omista lähtökohdista. Jos ihminen voi voimaantua omista lähtökohdistaan tietyssä kontekstissa, voimaantumisen kokemusta seuraa todennäköisesti hyvinvoinnin kokemus. Voimaantumisen osaprosesseista erityisesti vapaus, itsemäärääminen, toivottuihin tulevaisuuden tiloihin pyrkiminen, turvallisuus, hyväksyntä, toimintavapaus, itseluottamus, positiiviset tunnekokemukset ja toiveikkaus ovat merkityksellisiä hyvinvoinnin kokemisessa. (Siitonen 1999, 164.)

### 3.3 Virkistyspäivät hyvinvoinnin tukena

Mielenterveyskuntoutujille on järjestetty erilaisia toiminta- ja virkistyspäiviä, joiden tavoitteena on ollut muun muassa tuoda osallistujille virkistymistä ja hyvinvointia. Nämä päivät on pääsääntöisesti koettu positiivisesti. Tuon esiin muutamia esimerkkejä.

Piia Mielonen, Aino Haiko ja Henna Arola (2010) järjestivät klubitalon jäsenille, aikuisille mielenterveyskuntoutujille, virkistyspäivän. Päivän tavoitteena oli tuottaa osallistujille hyvänolon ja arjesta irtaantumisen tunnetta, itseluottamusta, yhteenkuuluvuutta ja onnistumisen kokemuksia. Päivän ohjelmassa oli leikki-

mieliset olympialaiset, ruokailu, saunominen ja kiusaamiskeskustelu. Palautteen mukaan päivä koettiin myönteisesti ja suurin osa koki kiusaamiskeskustelun mieleiseksi.

Samoin virkistyspäivän järjestämisestä kuntoutuskodin asukkaille on tehty opinnäytetyö. Tavoitteena oli, että toimintapäivä edistäisi asukkaiden kuntoutumista ja asukkaat viihtyisivät sekä virkistyisivät. Ohjelmassa oli ruokailua, lauluesitys sekä erilaisia kilpailuja ja pelejä. Osallistujat olivat viihtyneet toimintapäivässä saadun palautteen perusteella. Opinnäytetyöntekijät toteavat pohdinnassaan, että toimintapäiviä mielenterveyskuntoutujille voisi jatkossakin toteuttaa, koska ne tuovat vaihtelua arkeen ja edistävät kuntoutumista. (Lähdeoja & Mäkitalo 2013.)

Samalle kuntoutuskodille oli järjestetty edellisenä vuonna toiminnalliset päivät hyvinvointiin ja kaupunkikierrukseen liittyen. Hyvinvointipäivän ohjelmassa oli aiheena terveellinen ruoka, lisäksi oli mahdollisuus saunomiseen ja kauneudenhoitoon. Seuraavana päivänä toteutettu kaupunkikierrös sisälsi mm. tutustumista museoihin ja ruokailua. Päivät oli koettu hyödyllisiksi ja onnistuneiksi. (Jokela & Vuorela 2012). Kuntoutumistalo Terassin asiakkaille oli niin ikään toteutettu virkistyspäivä, jonka tavoite oli edistää yhteisöllisyyttä ja virkistäytymistä. Palautteen mukaan nämä tavoitteet oli saavutettu. Ohjelmassa oli keskustelua yhteisöllisyydestä, keilailua, grillaamista ja pelaamista. (Jääskeläinen 2013.) Tarkastelemisani opinnäytetöissä tuodaan esiin virkistys- ja toimintapäivien hyödyllisyys ja niiden tarve jatkossa.

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa virkistyspäivä mielenterveyskuntoutujille. Virkistyspäivän tavoite oli edistää kuntoutujien hyvinvointia. Henkilökohtaisena tavoitteena oli tehdä käytännöllinen opinnäytetyö, jossa saisin kokemusta mielenterveyskuntoutujien kohtaamisesta ja ohjaamisesta. Virkistyspäivän järjestin yhteistyössä Oulun tuomiokirkkoseurakunnan ja Mielenvireys ry:n kanssa.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Yhteistyötahot

Opinnäytetyöni yhteistyötahoina ovat Oulun tuomiokirkkoseurakunta ja Mielen-vireys ry. Näiden yhteistyössä on toteutettu Hengen ravintoa -ryhmä. Ryhmää vetävät vuorotellen Mielenvireyden vertaisohjaaja ja Oulun tuomiokirkkoseurakunnan diakoniatyöntekijä, jonka vastuualueena diakoniatyössä on mielenterveystyö.

Oulun tuomiokirkkoseurakunta on yksi Oulun seitsemästä seurakunnasta. (Oulun tuomiokirkkoseurakunta i.a.). Tuomiokirkkoseurakuntaan kuuluu 15 800 henkilöä. Evankelis-luterilaiseen kirkkoon kuuluvien osuus uudessa Oulussa on 77,6 %. (Oulun seurakuntayhtymä 2013a.)

Oulun tuomiokirkkoseurakunnan perustehtävänä on julistaa Jumalan sanaa ja jakaa pyhiä sakramentteja sekä toimia kristillisen sanoman levittämiseksi ja lähimmäisenrakkauden toteuttamiseksi. Diakoniatyössä kohdataan ja autetaan ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa, muistutetaan Jumalan rakkaudesta, lähimmäisen palvelusta ja yhteisestä vastuusta huono-osaisuuden lievittämisessä. (Oulun tuomiokirkkoseurakunta 2014.)

Pyhän kunnioitus, vastuullisuus, oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo sekä avoimuus ovat Oulun tuomiokirkkoseurakunnan arvoja. Vuoden 2014 tavoitteita ovat kirkon perustehtävään keskittyminen: Kristus – sinun tähtesi, kirkon jäsenyyden merkityksen esillä pitäminen, laajentuneen yhtymän toimintakulttuurin rakentaminen ja seurakuntien omaleimaisuuden edistäminen. (Oulun tuomiokirkkoseurakunta 2014.) Nämä arvot ja tavoitteet ovat Oulun seurakuntien yhteisesti sopimia (Oulun seurakuntayhtymä 2013b, 4).

Diakoniatyössä kohdataan ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa, ja mielenterveystyö on osa tätä työtä. Mielenterveystyön tavoitteena on tukea ihmisten hengellistä elämää ja kohdata heitä sen merkeissä. Työhön kuuluu myös verkosto-

työ asiakkaan ehdoilla. Seurakunnan diakoniatyöllä on yhteistyötä järjestöjen kanssa, ja tästä yhteistyöstä esimerkki on Mielenvireyden kanssa toteutettu Hengen ravintoa -ryhmä. (Kirsi Karppinen, henkilökohtainen tiedonanto 17.9.2014.)

Mielenvireys ry on vuonna 1970 perustettu oululainen mielenterveysyhdistys. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on aktivoida ja yhdistää Oulun alueen mielenterveyskuntoutujia tukien heitä arjessa jaksamisessa ja vahvistaen heidän sosiaalista identiteettiään. Toiminnan ydin on ryhmätoiminta ja vertaistuki, jotka ovat mielenterveyskuntoutujien tarpeista lähteviä. (Mielenvireys ry 2013.) Yhdistyksen vuoden 2014 teema on Elinvoimaa luovuudesta (Mielenvireys ry 2014).

Oulun ydinkeskustassa sijaitseva tuki- ja kohtaamispaikka mahdollistaa vertaistuen antamisen ja saamisen. Samalla siellä on mahdollista saada ammatillista ohjausta ja neuvontaa ja koulutettujen vertaistukihenkilöiden tukipalvelua. Lisäksi tarjolla on ryhmä- ja kurssitoimintaa, virkistysmatkoja ja virkistystoimintaa sekä luentoja ja tapahtumia. Yhdistyksessä kokoontuu useita ryhmiä viikoittain, joita vetävät pääsääntöisesti vertais- ja vapaaehtoistoimijat. (Mielenvireys ry 2013; Mielenvireys ry 2014.)

Jäsenmäärä vuoden 2013 lopussa oli 493. Toimintaan osallistujat ovat pääsääntöisesti keski-ikä ylittäneitä eläkkeellä olevia mielenterveyspalvelujen saattunaiskäyttäjiä, jotka ovat jo aktiivitoimien ulkopuolella. Toimintaa rahoittaa pääosin RAY kohdennetulla toiminta-avustuksellaan. Yhdistyksen yksi merkittävä yhteistyötaho on Oulun evankelis-luterilainen seurakunta. Yhteistyö on jatkunut vuosia. (Mielenvireys ry 2014, Mielenvireys ry 2013.)

## 5.2 Virkistyspäivän suunnittelu

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa suunnittelin ja toteutin virkistyspäivän Mielenvireys ry:n jäsenille sekä osallistujille Oulun tuomiokirkko-seurakunnasta. Virkistyspäivään osallistujat olivat pääasiassa mielenterveyskuntoutujia.

**Lokakuu 2013.** Lokakuussa 2013 kävin Oulun tuomiokirkkoseurakunnassa keskustelemassa kahden diakoniatyöntekijän kanssa mahdollisuudesta toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö tässä seurakunnassa. Keskustelussa syntyi ajatus toteuttaa virkistyspäivä Hengen ravintoa -ryhmälle. Kyseessä on Mielenvireys ry:n avoin ryhmä, jossa toinen diakoniatyöntekijöistä toimi ryhmän ohjaajana vertaisohjaajan ohella. Ryhmässä keskustellaan hengellisistä asioista, ja se kokoontuu joka toinen viikko. Ohjaajat vuorokerron vetävät ryhmän tapaamiset ja valmistelevat kyseisen kerran teeman ja hartauden. Ryhmässä on käynyt arviolta 5–10 ihmistä, ja se on kokoontunut vuodesta 2009 lähtien. Otin yhteyttä Mielenvireyteen ja kävin keskustelemassa opinnäytetyön toteutusmahdollisuudesta yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan ohjaajan kanssa. Vapaaehtoistoiminnan ohjaajan kautta välittyi tieto päivästä ja suunnittelun etenemisestä toiminnanjohtajalle. Ajatukseen virkistyspäivästä suhtauduttiin myönteisesti. Virkistyspäivän ajankohdaksi sovittiin 27.5.2014 ja paikaksi Oulun seurakuntayhtymän Hietasaaren kaupunkileirikeskus.

Virkistyspäivän suunnittelun käynnistämiseksi kävin esittäytymässä Hengen ravintoa -ryhmälle lokakuussa 2013. Paikalla oli ohjaajista diakoniatyöntekijä ja viisi ryhmäläistä. Kerroin opinnäytetyöni aiheesta ja tiedustelin kiinnostusta virkistyspäivän suhteen. Ajatus virkistyspäivästä sai kannatusta. Kerroin mahdollisista ohjelmasisällöistä, joita voisivat olla esimerkiksi kädentaidot, hartaus tai hengellinen teema sekä teema hyvinvoinnin edistämiseen liittyen. Tavoitteeni oli kerätä ryhmältä keskustellen alustavia ideoita päivän sisällön suhteen. Tässä vaiheessa kädentaidot saivat kannatusta. Sovimme että voin myöhemmin keväällä käydä ryhmässä uudelleen kertomassa suunnittelun etenemisestä ja välittää ryhmälle tietoja myös ryhmän ohjaajien kautta.

**Marras – joulukuu 2013.** Päivän suunnittelun ja toteutuksen tukena oli myös ryhmän vertaisohjaaja, jonka tapasin syksyllä 2013 kaksi kertaa. Tapaamisissa sain tietoa Hengen ravintoa -ryhmän toiminnasta ja seikoista, joita on syytä huomioida virkistyspäivän suunnittelussa kuntoutujien kannalta. Hänen antama kokemustieto kuntoutujista muiden yhteistyökumppaneiden ohella, auttoi suunnittelemaan päivää kuntoutujille sopivaksi. Keskusteluissa vertaisohjaajan

kanssa käytiin läpi myös aiempien kokoontumisten teemoja. Näin sain tietoa millaiset aiheet voisivat kiinnostaa kuntoutujia.

**Tammi – helmikuu 2014.** Opinnäytetyön suunnitelma oli valmis tammikuun 2014 lopussa, ja tein sopimukset yhteistyökumppaneiden kanssa helmikuussa. Sovin myös yhteistyökumppaneiden kanssa vastuunjaon päivän toteutukseen ja budjettiin liittyen. Päivän sisältöön ja toteutukseen liittyviä asioita olivat: kuljetukset, ruokailu, osallistumismaksut, ilmoittautuminen ja ilmoittautumiskäytännöt, päivästä tiedottaminen, askartelumateriaalit, osallistujien määrä, ohjaajien määrä, turvallisuussuunnitelma sekä palautteen kerääminen. Sovimme että päivään otetaan myös muita Mielenvireyden jäseniä, jos ilmoittautujia ei tule tarpeeksi. Tästä mahdollisuudesta oli jo syksyllä keskusteltu yhteistyökumppaneiden kanssa. Virkistyspäivän ohjaajat (Hengen ravintoa -ryhmän ohjaajat ja diakoniatyöntekijä Oulun tuomiokirkkoseurakunnasta) sovittiin yhteistyökumppaneiden kanssa helmikuussa. Osallistujien määräksi rajattiin 15 ja osallistumismaksuksi sovittiin 6 €. Ohjelman suunnittelu alkoi helmikuussa 2014. Osallistuin myös Hengen ravintoa -ryhmän kokoontumiseen helmikuun alussa saadakseni käsitystä kuntoutujien toimintakyvystä. Ryhmässä oli tuolloin paikalla kuusi ihmistä ja vertaisohjaaja.

**Maalis – huhtikuu 2014.** Suunnittelin ohjelmaa keväällä 2014. Kävin läpi teoriakirjallisuutta miettien osaamistani ja käytännön toteutusmahdollisuuksia. Pidin yhteistyökumppaneihin yhteyttä sähköpostitse ja sovin tapaamisia tarvittaessa. Keskustelut yhteistyökumppaneiden kanssa veivät suunnitteluprosessia eteenpäin. Tapaamisissa keskustelin päivän toteutukseen, ohjelmaan ja kuntoutujien toimintakykyyn liittyviä kysymyksiä.

Virkistyspäivän ohjelmaan suunnittelin toteutettavaksi voimavaroja vahvistavan harjoituksen, liikkumista ja hengellisen teemaan kytkeytyvän askartelun. Olin miettinyt mahdollisuutta kerätä Hengen ravintoa -ryhmältä toiveita uudelleen, mutta syksyn ensimmäinen tapaaminen osoitti, että toiveiden saaminen voi olla haasteellista. Sovimme yhteistyökumppaneiden kanssa, että voin suunnitella ohjelman itsenäisesti. Lähetin laatimani ohjelmaluonnoksen ja tiedotteen päivästä yhteistyökumppaneille maaliskuussa.

Kävin Hengen ravintoa -ryhmässä huhtikuun alussa kertomassa alustavasta ohjelmasisällöstä ja ilmoittautumiskäytännöistä. Paikalla oli tuolloin neljä ihmistä ja vertaisohjaaja. Esitin heille vaihtoehtoja päivän liikkumisosuuden suhteen ja tiedustelin, mikä niistä voisi heitä kiinnostaa. Halusin vielä antaa heille mahdollisuuden vaikuttaa päivän sisältöön tältä osin. Liikkumisosuudessa voitaisiin joko liikkua luonnossa, pelata leikkimielisiä kilpailuja ja pelejä, tehdä tuolijumppaa tai rentoutumisharjoituksia. Toiveita ei kuitenkaan tullut, joten suunnittelin ohjelman loppuun itsenäisesti. Kerroin että päivään osallistumisen etusijalla ovat Hengen ravintoa -ryhmäläiset, mutta mukaan otetaan myös muita Mielenvireyden jäseniä, jotta saadaan tarpeeksi osallistujia.

Päivästä julkaistiin laatimani tiedote (LIITE 1) Mielenvireys ry:n jäsenlehdessä Virreys-sanomissa ja yhdistyksen internet-sivuilla. Lehti ilmestyi viikolla 15. Tiedotteessa kerrottiin päivästä ja ilmoittautumiskäytännöistä. Ohjelma (LIITE 2) oli valmis viikolla 18, ja se laitettiin esille yhdistyksen ilmoittautumiskansioon, jossa se oli myös osallistujien nähtävissä. Diakoniatyöntekijä esitteli ohjelman Hengen ravintoa -ryhmälle ryhmän seuraavassa tapaamisessa huhtikuun lopussa.

**Toukokuu 2014.** Viimeistelin ohjelmasisältöä ja olin yhteyksissä sähköpostitse yhteistyökumppaneihin päivään liittyen. Lähetin virkistyspäivää edeltävällä viikolla myös laatimani suunnitelman päivän ohjelmasta aikatauluineen ja työnjaokoineen virkistyspäivän ohjaajille. Lähetin palautekyselyn myös yhteistyökumppaneille hyväksyttäväksi. Ilmoittautumisajan päätyttyä osallistujamäärä osoittautui vähäiseksi. Sovimme yhteistyökumppanien kanssa, että otamme päivään mukaan osallistujia myös Oulun tuomiokirkkoseurakunnasta. Kyseessä oli diakoniatyöntekijöiden eri yhteyksissä kohtaamia seurakuntalaisia ja diakoniatyön asiakkaita. Virkistyspäivään osallistui kolme Mielenvireyden ja neljä seurakunnan kautta tullutta.

### 5.3 Virkistyspäivän toteutus

Virkistyspäivä alkoi Hietasaaren kaupunkileirikeskuksessa klo 10.00. Leirikeskuksessa on koulutustila, ruokailurakennus ja majoitusrakennus, joissa saattoi



tarvittaessa levätä. Lisäksi ulkona on pelikenttiä ja tilaa liikkumiseen. Osa osallistujista tuli paikalle pyöräillen, osa seurakunnan minibussin kyydissä. Kokoonnuimme leirikeskuksen koulutussaliin, jossa ohjaajat olivat järjestäneet tuolit ympyrän muotoon, jotta kaikki näkisimme toisemme.

**Päivän aloitus ja hartaus.** Aloitimme päivän tervetuloivotuksella, jossa esittelin itseni ja virkistyspäivän ohjaajat, ja kerroin kuinka virkistyspäivä liittyy opin- näytetyöhöni. Diakoniatyöntekijä kertoi leirikeskuksen tiloista ja historiasta. Kävin läpi päivän ohjelman ja kerroin että päivässä on mahdollisuus myös lepäämiseen, ja ohjaajilta voi aina kysyä tarkennusta, jos jokin asia askarruttaa. Ohjelmat olivat myös esillä leirikeskuksen ovissa. Johdatin ryhmän alkuhartauteen (LIITE 3), joka käsitteli kirkkovuoden tekstien mukaisesti rukousta. Alkuvirtenä lauloimme virren 548 ”Tule kanssani Herra Jeesus”, minkä jälkeen luin raamatusta tekstin Matteuksen evankeliumista (Matt. 6: 5–13). Jatkoin hartautta laatimani hartaustekstin lukemisella, jossa pohdin rukouksen merkitystä, kuinka voimme rukouksessa lähestyä Jumalaa, ja Jumala haluaa kuulla meidän rukouksia. Viittasin raamatunkohdassa olleeseen Isä meidän -rukoukseen, jonka rukoilimme lopuksi. Lopuksi lauloimme virren 271 ”Nyt kiitän riemuiten”.

**Tutustumisleikki.** Seuraavaksi vuorossa oli tutustumiskierros lankakeräleikin keinoin (LIITE 5). Heittelimme lankakerää vuorotellen toisillemme esittäen kysymyksiä. Aloituskierroksella kerrottiin oma nimi ja lempiväri. Heittäjä piti heittäessään kerää kiinni langan päästä ja heitti kerän toiselle. Näin kerän kiertäessä osallistujalta toiselle lanka muodosti tähtikuvion. Toisella kierroksella lankakerä kerittiin ja kierrätettiin takaisin kertomalla vuorotellen, mikä asia oli saanut osallistujan hyvälle mielelle viime viikolla tai viime aikoina. Jokainen löysi jotain, joka oli kohottanut mieltä. Mainitut asiat koskivat pääasiassa omia läheisiä sekä kevään ja kesän odotusta. Leikki toimi hyvin ilmapiirin keventäjänä ja ihmisten toisiinsa tutustuttajana. Idean tutustumisleikkiin sain Eija Leskisen (2010, 23) teoksesta, josta sovelsin harjoituksen tälle ryhmälle sopivaksi.

**Askartelu.** Tutustumisen jälkeen siirryttiin rukoustaulun (LIITE 4) askarteluun. Rukoustaulun idea oli syntynyt miettiessäni kuinka voisin yhdistää hengellisen teeman askarteluun. Taulun tekeminen toimi luontevana jatkona hartaudelle,

joka käsitteli rukousta. Päädyin käyttämään rukouksina psalmeja, koska ne tuntuivat hyvältä ja turvalliselta valinnalta rukouksiksi. Itselleni johdantona psalmeihin tutustumiseen olin raamatun (1992) lisäksi käyttänyt Antturin (2007) teosta. Rukouksiksi olin poiminut psalmeja, joissa näkyy ihmisen arvo Jumalan luomana, toiveikkuus ja luottamus tulevaisuuteen Jumalan huolenpidon kautta sekä Jumalan luomistyö. Halusin psalmien kautta tukea osallistujien ihmisarvoa, toivoa ja luottamusta tulevaisuuteen.

Osallistujat asettuivat muutaman hengen pöytiin, ja kerroin ohjeet taulun tekemiseen. Taulukehyksen taustalle asetettiin lautasliina tai muuta paperia, minkä päälle liimattiin psalmirukous. Taustaa sai koristella esimerkiksi paperinarurulla. Osallistujat saivat valita yhden esille asettamistani psalmeista, joista jokainen löysi mieleisen. Vaihtoehtoisesti he saivat käyttää jotain muuta rukousta, esimerkiksi Isä meidän -rukousta. Kerroin psalmeja käytetyin rukouksina ja virsinä, ja niistä kuvastuivat monet elämän tunnot. Jokaisessa pöydässä oli yksi ohjaaja, joka toimi tarvittaessa osallistujien apuna. Osallistujat osoittivat luovuutta taulujen tekemisessä, ja tauluista tuli hienoja. Taulujen tekemiseen meni hie- man yli tunti, ja koska aikaa oli jäljellä, osallistujat lähtivät ulos pelaamaan mölkkyä.

**Leikkimieliset pelit ja kilpailut.** Mölkyn pelaamisen jälkeen oli vuorossa ruokailu. Ruokailun jälkeen jotkut osallistujat jäivät ruokalevolle, osa jatkoi mölkyn pelaamisen parissa. Koska meneillään oli peli, päätin, ettei ohjelmaan suunniteltua lakanalentopalloa pelata. Lakanalentopalloon olin saanut idean leikkikirjoista (mm. Aulio 1992, 392) ja internet-lähteestä (Rusi 2011, 37). Kylmän ilman takia osallistujien ja ohjaajien toiveesta päätettiin loppupäivä viettää sisällä. Valitsin toiminnaksi sisäkisailun, jossa oli erilaisia heittolajeja. Olin suunnitellut tämän kisailun käyttäen mielikuvitustani ja muutamia lähteitä (Aulio 1992, 267, 394; Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 125) (LIITE 5.) Lattiaan laitettiin tukiviivoiksi maalarinteipillä viivoja, ja heittovälineinä olivat postikortti, höyhen, ilmapallo ja tulitikku. Jakaannuimme kahdeksi joukkueeksi, ja vuorotellen kummankin joukkueen jäsenet heittivät tai puhalsivat yhtä heittovälinettä kerrallaan. Se joukkue voitti, jonka jokin heittoväline lensi pisimmälle. Alkukankeuden jälkeen kisa alkoi sujua ja herätti hilpeyttä. Tavoitteenani oli, että peliin voivat osallistua myös lii-

kuntakyvyiltään rajoittuneet ja etteivät kenenkään fyysiset taidot ratkaise kisassa onnistumista. Tämä tavoite onnistui mielestäni hyvin.

**Voimavarapuuharjoitus.** Päivän viimeinen ohjelma sisälsi voimavarapuun tekemisen (LIITE 6). Voimavarapuuharjoituksen olin löytänyt Malmen (2003, 87) teoksesta. Tehtävän ohjeistuksen ja johdannon apuna olin käyttänyt myös Koskisuun (2003, 85, 107–109) teosta sekä Suomen mielenterveysseuran (Suomen mielenterveysseura i.a.) lähdettä. Harjoituksen aluksi piirsin fläppitaululle malliksi puun, jollaisen osallistujat piirtäisivät itselleen. Puun juuriin tulisi miettiä ja kirjoittaa oman elämänsä voimavaroja tuottavia asioita, lehtiin asioita, jotka vievät arjessa voimavaroja, ja pilviin omia haaveita ja unelmia. Voimavaroja vievien asioiden kohdalla tulisi miettiä myös keinoja niistä selviämiseen. Tehtävän tekemisen käynnistämisen helpottamiseksi näytin osallistujille aiemmin piirtämäni oman voimavarapuun ja poimin siitä esimerkkejä, millaisia voimavarojen viejät ja tuojat sekä haaveet voivat olla. Työskentelyn lomassa kirjoitin fläppitaululle hyvinvointiimme vaikuttavia tekijöitä (ks. LIITE 6).

Osallistujat asettautuivat pienryhmiin pöytiin, ja ohjaajat jakoivat heille tarvikkeina värikynät ja paperia. Jokaisessa pöydässä oli myös yksi ohjaaja. Piirtämisen ajaksi laitoin taustalle soimaan cd-levyiltä rauhallista pianomusiikkia. Ohjasin harjoitusta aina tilanteen edetessä ja vastasin tarvittaessa osallistujilta tulleisiin tarkentaviin kysymyksiin. Piirtämiseen meni aikaa noin 20–25 minuuttia, minkä jälkeen siirryttiin voimavarapuiden käsittelyyn. Korostin että jokainen saa kertoa puustaan vain sen verran kuin haluaa.

Ensimmäisellä kierroksella jokainen osallistuja kertoi vuorotellen voimavarojen tuottajistaan, jotka kirjoitin ylös fläppitaululle. Voimavarojen tuottajat liittyivät seuraaviin teemoihin: perhe, läheiset ja ystävät, usko, erilaiset vapaa-ajanviettotavat, oman luonteen positiiviset piirteet ja elämäkokemus, arkipäivän rutiinit sekä yhteisöön kuuluminen ja siinä toimiminen, ja sitä kautta tullut tunne omasta tarpeellisuudesta. Myös oman itsen kuunteleminen mainittiin.

Toisella kierroksella käytiin läpi voimavaroja vieviä asioita ja keinoja niistä selviämiseen. Nyt löydettyjä asioita pohdittiin ensin pienryhmittäin, minkä jälkeen

ryhmät toivat niitä tiivistetysti esiin muille. Voimavarojen viejät liittyivät pääasiassa kiireeseen ja stressiin sekä tekemättömiin töihin, liialliseen huolehtimiseen, univaikeuksiin ja yksinäisyyteen. Jokaiseen mainittuun ongelmaan löydettiin myös ratkaisukeinoja. Löydetyt keinot olivat käytännönläheisiä, mainituksi tulivat mm. asioiden tärkeysjärjestyksen miettiminen ja lepopäivän viettäminen. Yksinäisyyden ongelmaan yksi yleisesti esitetty ratkaisu oli ihmisten pariin lähteminen. Lähteä voi esimerkiksi kaupungille tai osallistua esimerkiksi seurakuntien ja järjestöjen toimintaan.

Viimeisellä kierroksella käytiin lyhyesti läpi ihmisten haaveita. Haaveissa tulivat esiin mm. matkailuun ja lomaan liittyvät haaveet ja yksittäiset henkilökohtaiset toiveet. Keskustelut sujuivat hyvin, ja osallistujat nimesivät voimavarojen viejiä, tuojia ja haaveita. Myös ohjaajat osallistuivat keskusteluihin. Muistutin lopussa että harjoituksen tavoite oli tulla tietoisemmaksi voimavarojen tuojista ja että muistaisimme vaalia niitä, mieltäisimme voimavarojen viejiin ratkaisuja ja muistaisimme myös haaveiden tärkeyden. Haaveista osa voi jäädä vain haaveiksi, ja osa voi tulla joskus toteutettaviksi. Kuulemalla toisten ratkaisuja ja voimavarojen lähteitä voimme oppia toisilta ja saada vinkkejä omaan jaksamiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Olin asian maininnut myös alussa ohjeistaessani tehtävän tekemiseen. Ilmapiiri harjoituksessa oli hyvä ja keskusteleva. Osallistujat antoivat ääneen palautetta, että harjoitus oli ollut mieluinen.

Harjoitus olisi vaatinut enemmän aikaa, ja tulevaisuudessa kannattaa varata 1,5 tuntia tällaiseen tehtävään. Ajankäytön olin arvellut ja suunnitellut aiemman perusteella. Olin keväällä toteuttanut saman harjoituksen opiskelijaryhmällemme hieman lyhyemmässä muodossa, jolloin tehtävään oli mennyt noin puoli tuntia.

**Päivän päätös.** Voimavarapuuharjoituksen jälkeen kävimme iltapäiväkahveilla toisessa rakennuksessa ja keskustelimme vapaamuotoisesti. Lopuksi keräsin osallistujilta palautekyselyn, minkä jälkeen päivä päätettiin yhteiseen rukoukseen, jossa kokosin päivän tapahtumat yhteen ja kiitin osallistujia ja ohjaajia mukavasta päivästä. Lopuksi lauloimme yhdessä suvirrestä kaksi säettä. Osallistujat vaikuttivat olevan hyvillä mielin päivän jälkeen ja lähtivät kotiin, osa minibussin kyydissä, osa omilla kyydeillään.

## 6 ARVIOINTI VIRKISTYSPÄIVÄSTÄ

### 6.1 Osallistujien palaute

Virkistyspäivän lopussa jaoin osallistujille kyselyn (LIITE 7), jossa pyydettiin antamaan palautetta päivästä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on mielekästä kerätä palaute kohderyhmältä oman arvioinnin tueksi, jotta arvio ei olisi subjektiivinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157). Kerroin palautteen keräämisen alussa, että palaute kerätään nimettömänä ja kävin lomakkeen kysymykset läpi lyhyesti ja kerroin miten kyselyyn vastataan. Lomake toimi hyvin palautteen keräämisen tapana, ja kaikki osallistujat vastasivat kyselyyn.

Kysymykset muotoillaan tavalla, joka on vastaajalle tuttu. Kohderyhmän tuntemus on tärkeää. (Vilkkä 2005, 87.) Olin keskustellut aiemmin Mielenvireyden vapaaehtoistoiminnan ohjaajan kanssa kyselyssä huomioitavista asioista ja kysymysten muodosta. Saamani tiedon perusteella halusin tehdä kyselystä käyttäjien kannalta mahdollisimman helppokäyttöisen. Palautelomakkeen lähetin ennen virkistyspäivää ohjaajille ja vapaaehtoistoiminnan ohjaajalle saadakseni heiltä palautetta lomakkeen käytettävyydestä osallistujien kannalta. Palautteen mukaan lomake oli toimiva. Apuna lomakkeen laatimisessa käytin myös Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009) teosta.

Palautelomakkeessa kysyttiin ensin palautetta ohjelmanumeroista, joita pyydettiin arvioimaan arvosanoilla 1–5. Arvosana 1 oli huonoin ja 5 paras. Ohjelmanumerot arvioitiin seuraavasti: alkuhartaus ja tutustumisleikki molemmat saivat keskiarvon 4,6. Askartelu eli rukoustaulu ja voimavarapuuharjoitus saivat molemmat keskiarvon 4,7. Leikkimieliset pelit ja kilpailut saivat keskiarvon 4,3. Nämä sisälsivät mölkyn pelaamisen ja sisällä pelatun heittokisan, minkä kerroin osallistujille ohjeistaessani kyselyyn vastaamista. Päivän keskiarvo kokonaisarviona oli 4,7. Yksi osallistuja ei vastannut tähän kysymykseen. Ohjelmanumeroihin oltiin varsin tyytyväisiä. Vastausten jakauma oli varsin tasainen, arviot olivat välillä 3–5. Numeraalisten palautteiden keskiarvo vaihteli välillä 4,3–4,7.

Lomakkeessa oli seuraavaksi kaksi monivalintakysymystä, joista toisessa kysyttiin palautetta päivän pituudesta, ja toisessa virkistyspäivään osallistumisen halukkuutta jatkossa. Kummassakin kysymyksessä oli kolme vastausvaihtoehtoa. Kaikkien vastaajien mielestä päivän pituus oli sopiva. Kuusi vastaajaa ilmaisi halukkuutensa osallistua vastaavanlaisiin virkistyspäiviin, yksi vastaaja ei osannut sanoa.

Lomakkeen lopussa oli avoin kysymys, johon vastaaja sai halutessaan kirjoittaa muuta palautetta. Neljä oli vastannut tähän kysymykseen. Avoimet palautteet olivat:

Tunnelma leppoisa, kaikki viihtyi.

Päivä oli tosi antoisa, virkistävä. Kaunis kiitos ohjaajille. Kiitos, kiitos!!

Olisin toivonut ulkoilua, esim. kävelyä ym.

Kaikki ihmiset oli ihania, askartelu oli minun mieleeni. Hyvin positii-  
vistä ja ruoka oli hyvää. Kiitos virkistävästä päivästä. Ja hyvää ke-  
sää kaikille mukana olleille.

Havaintojeni mukaan päivä oli onnistunut ja osallistujat viihtyivät virkistyspäivässä. Monet osallistujista kiittelivät ääneen mukavasta ja virkistävästä päivästä lähtiessään kotiin.

## 6.2 Ohjaajien palaute

Kävin palautekeskustelun virkistyspäivän ohjaajien kanssa 11.6.2014. Tavoitteenani oli saada vapaamuotoisesti tietoa päivään tyytyväisyydestä, mikä päivässä onnistui, mitä kehittämisen kohteita oli ja mitä voisi tulevaisuuden vastaavissa tapahtumissa ottaa huomioon. Keskustelun lomassa myös muita aiheita sivuttiin. Nauhoitin keskustelun puhelimeni nauhurilla muistini tueksi ohjaajien luvalla. Kerroin, että kuvailen keskustelun keskeiset sisällöt opinnäytetyössä ja poimin mahdollisesti joitakin kommentteja sitaatteina. Kommentoijan henkilölli-

syys ei paljastu. Kooste on kaikkien ohjaajien yhteinen (Palautekeskustelu 11.6.2014). Osallistuin myös itse keskusteluun, mutta pääpaino oli ohjaajien mielipiteiden kuulemisessa.

Päivän ilmapiirin todettiin olleen hyvä ja positiivinen, ja päivästä jäi hyvä mieli. Kun opiskelija oli valmistellut päivän, ohjaajat saivat mahdollisuuden olla enemmän osallistujien kanssa. Heitä tarvittiin kuntoutujien tukena. Ohjelman todettiin olleen kattava, ja sen olisi voinut toteuttaa suuremmallekin ryhmälle.

Osallistujamäärästä käytiin keskustelua. Ohjelmasta oli tiedotettu hyvin, mutta osallistujia oli silti suunniteltua vähemmän. Tiedotuksen suhteen ehdotettiin, että tällaista päivää voisi tulevaisuudessa mainostaa myös seurakuntien Rauhantervehdys-lehdessä yhteistyöleiripäivänä. Tällöin päivä ei olisi tosin räätälöity vain tietylle ryhmälle, mistä suunnittelu lähti alkujaan liikkeelle. Keskustelussa pohdittiin myös sitä, miten ihmiset saataisiin sitoutumaan päivään. Huomiona tuli, että kuntoutujien parissa on aika tavallista että perumisia tulee. Leiripäivään osallistuminen vaatii voimavaroja, joten kuntoutujan oma kunto vaikuttaa siihen, pystyykö osallistumaan päivään. Pohdin itse keskustelussa vaikuttiko osallistumismaksu osallistumisaktiivisuutta laskevasti. Tähän todettiin, että tällaisissa päivissä on yleensä osallistumismaksut. Päivän tarpeellisuudesta tuli esiin näkemys, että Hengen ravintoa -ryhmä on käynyt mm. retkillä, joten tämän tyyppinen hengellinen päivä voisi olla perinteenä heillä jatkossakin.

Ohjelman sisältöön ja toteutukseen annettiin palautetta sekä kehittämisehdotuksia. Lisäksi sain ohjaamiseen liittyviä huomioita. Palautteen mukaan olin suunnitellut päivän ohjelman perusteellisesti ja huolellisesti. Päivän aloituksena ollut lankakerätutustuminen oli leikkimielinen, rentouttava ja hyvä. Alkuhartaus oli myös hyvä, mutta olisin voinut tehdä sen ilman paperista lukemista ja ottaa katsekontaktin. Myös rukoustaulu oli hyvä aihe ja onnistui hyvin, ja osallistujat innostuivat sen tekemisestä. Askarteluun varattua materiaalia oli paljon, mikä on tarpeen, koska tällöin kaikille riitti valinnanvaraa. Käsillä tehtävät harjoitukset ovat hyviä, koska kaikki eivät osaa keskustella ryhmissä. Näin osallistujat saavat tekemistä, ja askartelusta jää muisto vietäväksi kotiin. Kotona voi palata niihin teemoihin, mitä päivässä on käsitelty. Kehittämisehdotuksena esitettiin val-

miiden rukousten käyttäminen psalmien sijaan. Toin esille keskustelussa idean, että osallistujat olisivat voineet vaihtoehtoisesti tuoda mukanaan oman rukouksen. Tällöin se olisi edellyttänyt asiasta tiedottamista jo mainosten yhteydessä.

Mölkky ja leikkimieliset sisäkilpailut olivat myös hyvää ohjelmaa päivään. Suunnitelmassani oli ollut myös muita vaihtoehtoisia pelejä ja leikkejä, joista osan arveltiin olleen liian haastavia. Nyt toteutettuun sisäkisailuun pystyivät kaikki osallistumaan, koska kyse ei ollut osaamista vaativasta lajista, eikä kisassa mitattu paremmuutta. Eri ohjelmavaihtoehdot on kuitenkin hyvä olla olemassa.

Voimavarapuuharjoitus koettiin mukavana ja tarpeellisena jokaiselle. Harjoituksessa jokainen sai miettiä omaa tilannettaan ja voimavarojaan. Havainto oli, että moni osallistuja jäi pohtimaan asiaa. Keskustelussa yksi kommentti sivusi aihetta seuraavasti:

Tykkäsin älyttömästi voimavarapuusta ja ajattelin että voisin itekin hyödyntää sitä myöhemmin. – luulen että munkin ryhmässä ihmiset sai siitä rakennuspalikoita. Huomasin että ne jäi pohtimaan.

Toteuttamistavan ja ohjaamisen suhteen esitettiin kehittämistä. Harjoituksen ensimmäisen kierroksen olin toteuttanut koko ryhmän keskusteluna. Pienryhmäkeskustelun etu olisi ollut siinä, että siinä olisi voinut jakaa paremmin ajatuksiaan. Toisaalta tuli esille huomio siitä, ettei pienryhmäkeskustelu välttämättä olisi onnistunut kaikissa pienryhmissä. Näin ryhmien kokoonpanoihin voisi kiinnittää jatkossa huomiota. Ohjaajia tarvittiin pienryhmissä myös keskustelun käynnistäjänä. Nimittäin kaikille tällainen työskentely ei ole itsestään selvää, ja kirjallinen tuottaminen voi olla joillekin vaikeaa. Voimavarapuuharjoitusta voisi jatkossa kehittää, ja ottaa jonkun muun teeman, esimerkiksi hengellisyyden.

Harjoituksen alussa olin esitellyt itselleni piirtämäni voimavarapuun, koska ajattelin sen auttavan tehtävän idean ymmärtämisessä ja toimivan tekemisen käynnistäjänä ja ajatusten kirvoittajana. Tähän tuli esiin näkemys, että se oli liian ohjaavaa. Parempi tapa olisi antaa vaikka yksi esimerkki tekemästäni puusta, sen sijaan että kerroin kaikki puussa olevat asiat. Näin osallistujat saisivat itse



keksiä asiat. Positiivista oli se, että huomioin tehtävässä osallistujat ja toin esille sen, että kukin voi tehdä sen verran kuin haluaa ja kertoa tai olla kertomatta puustaan. Näin otin huomioon kuntoutujat. Ohjaamisesta sain vielä myöhemmin kysyessäni kahdelta ohjaajalta palautetta, että otin huomioon kuntoutujat, minulla oli selkeä ja hyvä ulosanti, ja ohjaaminen meni oletettua paremmin.

Positiivista oli se, että kaikki osallistujat olivat mukana harjoituksissa ja pystyivät osallistumaan kaikkiin ohjelmiin ja tehtäviin. Päivässä sai puhua myös hengellisistä asioista. Päivän pituus oli sopiva, ja kahden ohjaajan mielestä se oli maksimipituus. Oli hyvä, ettei päivä alkanut liian aikaisin aamulla. Päivälepo osoitautui tarpeelliseksi, koska jotkut osallistujat käyttivät sen mahdollisuuden. Hyvää oli myös, että päivälepo oli merkitty konkreettisesti ohjelmarunkoon ja päivän ohjelma oli asetettu näkyviin leirikeskuksen salin oviin. Myös vapaalle olemiselle oli aikaa, mikä oli myönteistä.

Huomiona tuli esiin se, että jotkut osallistujista toimivat positiivisena esimerkkinä toisilleen. Kun osallistujia oli sekä Mielenvireydestä että Oulun tuomiokirkkoseurakunnasta, kynnys seurakunnan kautta tulleilla osallistua Mielenvireyden toimintaan ehkä madaltui. Tämä nähtiin myönteisenä asiana.

Kehittämisideoina vastaavanlaisiin virkistyspäiviin tuli esiin se, että ohjelmassa olisi hartaushetki, kädentaitoja ja jokin teema jonka kautta tulee yhteistä keskustelua. Myös jonkinlainen liikkuminen on hyvä lisä päivään. Varaohjelmaa on aina syytä olla, esimerkiksi ohjattu liikuntatuokio, kävelylenkki tai vapaata oleskelyä. Virkistäytyminen ja huumori on myös hyvä muistaa ohjelmassa. Hengellinen puoli on syytä olla mukana tällaisissa päivissä, joissa seurakunta on mukana.

## 7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYDEN ARVIOINTI

Työn eettisyys toteutui noudattamalla hyvää tutkimusetiikkaa, sosiaalialan ammattilaisen ja diakoniatyöntekijän eettisiä ohjeita. Tutkimusetiikka tarkoittaa hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Se käsittää koko tutkimuksen ideointivaiheen tutkimustuloksista tiedottamiseen asti. Tutkimusetiikka tarkoittaa yleisesti sovittuja pelisääntöjä ja käytäntöjen noudattamista suhteessa kollegoihin, tutkimuskohteeseen, toimeksiantajiin ja suureen yleisöön. (Vilka 2005, 30.)

Aiheen valinnan olen tehnyt perehtymällä ammattikirjallisuuteen, tutkimuksiin ja opinnäytetöihin. Erilaisia virkistys- ja toimintapäiviä on järjestetty mielenterveyskuntoutujille, ja niiden tavoitteena on ollut muun muassa edistää virkistymistä ja kuntoutumista. Tällaiset virkistyspäivät on koettu hyödyllisinä ja niiden järjestäminen on osoitettu tarpeelliseksi. Mielenterveysongelma voi eristää ihmistä (mm. Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 13), joten lähteminen liikkeelle muiden ihmisten pariin voi olla tukemassa kuntoutumista ja siten edistää hyvinvointia. Päivään osallistuminen oli vapaaehtoista. Virkistyspäivän järjestäminen oli siten eettistä.

Sekä sosiaalialan ammattilaisen eettisiä ohjeita (Talentia ry 2012) että diakoniatyöntekijän eettisiä ohjeita (Diakoniatyöntekijöiden liitto i.a.) noudattaen olen kohdellut kohtaamiani ihmisiä ihmisarvoa kunnioittaen. Molempien ammattialojen eettisissä ohjeissa nostetaan esiin myös ihmisoikeudet, yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden edistäminen ja ammattitaidon kehittäminen.

Ihmisoikeudet ja ihmisarvon kunnioitus ilmenevät Sosiaalialan ammattilaisen eettisten ohjeiden mukaan (Talentia ry 2012) itsemääräämisoikeutena, osallistumisoikeutena, oikeutena tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti ja oikeutena yksityisyyteen. Kokonaisvaltaisuuteen kuuluu omien vahvuuksien tunnistaminen ja kehittäminen. Tätä olen tukenut tuomalla virkistyspäivään ohjelmaa, joka auttaa osallistujia tunnistamaan omia voimavarojaan, voimavarojen viejiä ja haaveita. Oikeus yksityisyyteen toteutui muun muassa siten, ettei raportissa kerrota virkistyspäivään osallistujista yksilöitäviä tietoja. Diakoniatyöntekijän eettisten oh-

jeiden mukaista näkökulmaa ihmisen arvosta Jumalan luomana olen pyrkinyt tukemaan omalla käytökselläni osallistujia kohtaan, ja myös virkistyspäivän ohjelmassa toteutetun hartauden ja rukoustauleaskartelun kautta.

Eettisyyteen kuuluu myös se, että osallistujia informoidaan työstä ja sen tavoitteista. Lisäksi huolehditaan lupien saamisesta tutkimuksen tekemiseen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12) Tässä opinnäytetyössä yhteistyökumppaneita on informoitu näistä asioista. Suunnitteluvaiheessa Hengen ravintoa -ryhmän jäsenille ja toteutusvaiheessa virkistyspäivään osallistujille on kerrottu opinnäytetyön tarkoituksesta ja sen tavoitteista. Osallistumisen vapaaehtoisuuteen, joka tukee osallistujien itsemääräämisoikeuden kunnioitusta, liittyy olennaisena työstä informointi (ks. Kuula 2011, 61). Kirjallisia lupia ei ole tarvittu yhteistyökumppaneiden kanssa. Luvan olen pyytänyt suullisesti silloin kun se on tarvittu. Tämä koskee henkilökohtaisten tiedonantojen ja yhteistyökumppaneita koskevien tietojen julkaisemiseen opinnäytetyössä.

Eettisyys edellyttää myös rehellisyyttä, huolellisuutta ja hyvää tarkkuutta tutkimustyössä ja tulosten esittämisessä. (Vilkkä 2005, 30–31). Olen tehnyt muistiinpanoja opinnäytetyöprosessin aikana käymistäni keskusteluista yhteistyökumppaneiden kanssa ja tekemistäni havainnoista ja pohdinnoista, joita olen hyödyntänyt kirjoittaessani raporttiosuutta. Koko opinnäytetyöprosessin olen säilyttänyt aineistot (palautteet, yhteistyökumppaneiden kanssa käydyt keskustelumuistiinpanot, päivästä tekemäni muistiinpanot) huolellisesti. Opinnäytetyön lähdeviittausten merkinnässä olen noudattanut huolellisuutta.

Olen kerännyt virkistyspäivään osallistujilta palautteen hyvien tutkimuskäytäntöjen mukaisesti. Olen kerännyt kyselypalautteen nimettömänä, niin ettei vastaajia tunnisteta ja kertonut heille tästä anonymiteetin periaatteesta. Myös ohjaajien palautekeskustelun raportoinnissa noudatin tätä periaatetta. Olen huolehtinut raportissa tulosten kertomisesta tarkasti ja huolellisesti. Olen myös huolehtinut vaitiolovelvollisuudesta, ja ettei yksittäisiä ihmisiä voida tunnistaa virkistyspäivän kuvauksessa tai palautteessa. Rehellisyyttä olen noudattanut kertomalla raportoidessani ja pohtiessani tuloksia, myös sen, missä olisin voinut toimia toisin.

## 8 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI

Toiminnallinen opinnäytetyö tulee tehdä tutkivalla asenteella, mikä tarkoittaa valintoja, valintojen tarkastelua ja valintojen perustelua. Tietoperustan pitää nousta oman alan kirjallisuudesta. Arviointi on osa oppimisprosessia, mikä voidaan tehdä kriittisesti tutkivalla asenteella. Arvioinnin ytimessä on idea, tavoitteiden saavuttaminen, ja sisällön toimivuus kohderyhmän näkökulmasta. (Vilkkä 2003, 154–161.) Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuudessa arvioidaan onko lähestymistapa ollut tarkoituksenmukainen, perustellusti valittu ja käytetty (Vitualia 2006). Arvioidessani luotettavuutta pohdin kokonaisuutena toimintaani opinnäytetyön tekemisen aikana. Läpi opinnäytetyön olen pyrkinyt avoimuuteen ja kriittisyyteen pohtiessani virkistyspäivän suunnittelua ja toteutusta.

Aiheen valinnan ja perehtymisen aiheeseen aloitin syksyllä 2013. Idea syntyi, koska olin kiinnostunut mielenterveydestä ja sen edistämiseen liittyvistä kysymyksistä ja yhteistyökumppaneilla oli tarve virkistyspäivän järjestämiseen. Pyrin luotettavuuteen tutkiessani aiheeseen liittyvää kirjallisuutta perusteellisesti ja miettiessäni virkistyspäivän ohjelmaa kuntoutujille sopivaksi ja heidän hyvinvointiaan edistäväksi.

Opinnäytetyön suunnitelma oli valmis tammikuussa 2014. Tuolloin suunnitelmassa olleet tavoitteet olivat jälkikäteen ajatellen hieman liian monisanaisesti ilmaistuja. Jäsensin tavoitteita opinnäytetyöhöni vielä syksyllä 2014. Virkistyspäivän suunnittelu eteni suunnitelman ja aikataulun mukaisesti. Suunnittelun edetessä pidin yhteyttä yhteistyökumppaneihin, jotta heillä on tieto missä vaiheessa virkistyspäivän suunnittelu on. Yhteistyössäni pyrin avoimuuteen ja ajantasaisuuteen. Pyrin toimimaan näin luotettavasti.

Pyrin selvittämään Hengen ravintoa -ryhmän jäsenten toiveet virkistyspäivän sisältöön. Kävin ryhmässä kaksi kertaa kuulemassa heidän toiveitaan. Kun päivään päätettiin ottaa myös muita osallistujia Mielenvireyden ja Oulun tuomio-kirkkoseurakunnan kautta, kaikkien toiveiden kuuleminen ei ollut enää tässä

vaiheessa mahdollista. Yhteistyökumppaneiden kanssa sovittiin, että voin suunnitella ohjelman loppuun itsenäisesti.

Otin kuntoutujien toimintakyvyn huomioon ohjelmaa suunnitellessani ja toteuttaessani. Osallistuin alkuvuodesta Hengen ravintoa -ryhmän kokoontumiseen ja kävin keskusteluja yhteistyökumppaneiden kanssa hahmottaakseni mielenterveyskuntoutujien toimintakykyyn liittyviä seikkoja. Päivän liikkumisosuuteen suunnittelin vaihtoehtoja ohjelmaa, mikäli jokin liikkumismuoto ei soveltuisi joillekin. Tavoitteenani oli mahdollistaa kaikkien osallistuminen. Vaihtoehtoinen ohjelma osoittautui tarpeelliseksi ryhmän heterogeisuuden takia.

Pyrin tiedottamaan virkistyspäivästä ajoissa ja selkeästi yhteistyökumppaneiden kanssa sopimani mukaisesti. Virkistyspäivä toteutettiin Oulun seurakuntayhtymän Hietasaaren kaupunkileirikeskuksessa, jossa järjestetään mm. leirejä ja virkistyspäiviä. Paikka on virkistyspäivän järjestämiseen luotettava. Myös ajankohta päivän järjestämiseen oli hyvä ohjelman kannalta, koska alkujaan ajatus oli viettää päivän liikkumisosuus ulkona. Kokonaisuutena virkistyspäivän toteutus onnistui suunnitelman mukaisesti. Osallistujamäärä oli tosin suunniteltua pienempi. Tällaisen päivän järjestäminen osoitti minulle, että on varauduttava muutoksiin ja osallistumisen perumisiin jopa viime hetkellä. Toisaalta päivän ohjelma toimi hyvin toteutuneella osallistujamäärällä. Nyt ryhmässä oli mahdollisuus tiiviimpään vuorovaikutukseen eri osallistujien kesken.

Keräsin virkistyspäivään osallistujilta ja ohjaajilta palautteen päivän onnistumisesta. Pyrin luotettavan tiedon saamiseen, ja suunnittelin ja toteutin palautetilanteet huolellisesti. Molempien palautetilanteiden, sekä kyselyn että palautekeskustelun, voi arvioida antaneen luotettavaa tietoa päivän onnistumisesta. Pohdin myöhemmin, että ohjaajien palautteen olisi vaihtoehtoisesti voinut kerätä kyselylomakkeella. Tosin palautekeskustelun eduksi osoittautui se, että siinä oli mahdollisuus tarkentaa keskustelijoiden kommentteja, ja keskustelu toimi samalla palautetilaisuutena opinnäytetyöntekijän ja ohjaajien välillä. Yhdessä pohtien ja tapahtumaa muistellen voitiin samalla jakaa kokemuksia ja saada uusia ideoita luovasti.

## 9 POHDINTA

Sosiaalialan työn tavoitteena on ihmisen hyvinvoinnin lisääminen (Talentia ry 2012, 7). Opinnäytetyönäni suunnittelin ja toteutin virkistyspäivän, jonka tavoite oli mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäminen. Hyvinvointi ja hyvinvoinnin edistäminen on laaja käsite, jota opinnäytetyössäni käytän yleiskäsitteenä, jolla kokoan työssä käyttämäni muut käsitteet yhteen. Lisäksi henkilökohtaisena tavoitteenani oli saada kokemusta mielenterveyskuntoutujien kohtaamisesta ja ohjaamisesta. Päivän järjestin yhteistyössä Mielenvireys ry:n ja Oulun tuomiokirkkoseurakunnan kanssa.

Suunnittelin päivän ohjelmasisällöt siten, että ne olisivat tukemassa tavoitteiden toteutumista. Mielenterveyden järkkäminen on kriisi, ja se vaikuttaa kokemukseen minuudesta. Mielenterveyskuntoutajat joutuvat myös kohtaamaan ennakkoluuloja, mikä vaikuttaa itsetuntoon. Lähtökohtani päivän ohjelmassa oli tuoda elementtejä, jotka hienovaraisesti tukisivat osallistujien käsitystä arvokkaana, Jumalan luomana ihmisenä. Pohdin, että tällaisen sanoman välittäminen kuntoutujille on tärkeää itsetunnon ja toiveikkuuden tukemiseksi. Kuntoutumisessa yksi tärkeä elementti onkin toivo.

Voimavarapuuharjoitus oli tuomassa osallistujille tietoisuutta hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Harjoituksen kautta halusin rohkaista osallistujien uskoa siihen, että omalla toiminnallaan voi vaikuttaa hyvinvointinsa edistämiseksi. Tämän harjoituksen idea on parhaimmillaan mielestäni siinä, että sen kautta ja yhdessä pohtien kuntoutajat voivat löytää paitsi voimavarojaan myös uusia keinoja selvitä elämän vaikeista tilanteista ja voimavarojen viejistä. Tämä tukee ihmisen osallisuutta ja subjektina toimimista, voimaantumista ja hyvinvointia. Tämän tyyppisiä harjoituksia voi edelleen kehittää ja toteuttaa esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien vertaisryhmissä. Harjoituksen voisi toteuttaa myös useampana ajankohtana, esimerkiksi kolmella tapaamiskerralla. Sosiaalialan ammattilaiset voisivat tällaisen monipuolista ohjelmaa sisältävän virkistyspäivän kautta olla edistämässä mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia. Yhteisen virkistyspäivän kautta kuntoutujille mahdollistuu myös mukava yhdessäolo ja osalli-

suus. Mielen terveysongelmat voivat eristää ihmistä, joten tällaiset tapahtumat ovat osaltaan ehkäisemässä yksinäisyyttä.

Aiemmissa opinnäytetöissä mielen terveyskuntoutujat ovat kokeneet virkistyspäivät positiivisesti. Näin oli myös omassa opinnäytetyössäni. Niin osallistujat kuin ohjaajatkin kokivat päivän myönteisesti, ja ohjelma sai positiivista palautetta. Kaikkiin ohjelmaosuuksiin osallistuttiin, mikä oli positiivista. Lisäksi tekemäni havainnot ja osallistujien antama suullinen palaute päivän onnistumisesta tukee näkemystä siitä, että päivä oli onnistunut ja hyvinvointia edistävä.

Tutkiessani opinnäytetöitä en löytänyt toista opinnäytetyötä, jossa mielen terveyskuntoutujille olisi järjestetty virkistyspäivä seurakunnan ja mielen terveysyhdistyksen yhteistyönä. Opinnäytetyöni tuo siis uutta tietoa tältä osin. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus Meidän kirkko - Välittävä yhteisö (2010) määrittelee kirkon diakonisesta ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta kirkon missiota, arvoja, visioita ja strategisia suuntaviivoja. Yhtenä strategisena suuntaviivana on auttaa erityisesti niitä ihmisiä, joiden hätä on suurin. Tämä sisältää muun muassa ihmisten auttamisen omien voimavarojen löytämisessä ja uusien toimintatapojen etsimisen järjestöjen kanssa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2010.) Nämä asiat toteutuivat virkistyspäivässä, joten opinnäytetyöni on ajankohtainen myös tältä osin.

Tulevaisuudessa voidaan kehittää edelleen seurakuntien ja mielen terveysyhdistysten yhteistyötä toteuttamalla heidän asiakkaille ja jäsenille yhteisiä tapahtumia. Seurakuntien diakoniatyön asiakkaista mielen terveyskuntoutujat voisivat tätä kautta löytää tien mielen terveysyhdistyksen toimintaan. Samoin mielen terveysyhdistyksen toimintaan osallistujat voivat kokea tällaisten yhteisten tapahtumien tuovan kiinnostusta seurakunnan toimintaan osallistumiseen. Näin yhteiset tapahtumat ja virkistyspäivät hyödyttäisivät molempien tahojen asiakaskuntaa. Moniammatillisuus on myös etu, kun diakoniatyöntekijät ja mielen terveysyhdistyksen työntekijät voivat yhdistää osaamisensa päivän ohjelman sisällön suunnittelussa ja toteutuksessa.

Monilla mielenterveyskuntoutujilla on tarve käsitellä hengellisiä asioita, ja Hengen ravintoa -ryhmä on yksi esimerkki tästä tarpeesta. Virkistyspäivän ohjelmassa otettiin huomioon kristillinen hengellisyys hartauden, virsien ja rukoustaulun askartelun kautta. Myös voimavarapuuharjoituksessa nousi osallistujilta esiin muun muassa uskon merkitys voimavarojen lähteenä. Tulevaisuudessa voidaan rakentaa vielä selkeämmin kristilliseen hengellisyyteen painottuvia virkistyspäiviä mielenterveyskuntoutujille. Tämä on yksi mahdollinen jatkokehittämisidea. Esimerkiksi voimavarapuuharjoitusta voisi tällaisessa päivässä hyödyntää yhtenä menetelmänä, jonka avulla voi pohtia hengellisyyden merkitystä hyvinvoinnin edistämiseksi. Hengellisyyden on useissa tutkimuksissa havaittu olevan hyväksi mielenterveydelle, joten kristilliseen hengellisyyteen liittyvä virkistyspäivä voisi olla tukemassa osallistujien mielenterveyttä ja siten hyvinvointia.



## LÄHTEET

- Ahola, Tanja & Laine, Sari 2009. Ihmisenä ihmiselle. Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Lahden ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.
- Antturi, Arto 2007. Syvistä vesistä valoon. Rukousmietiskelyä psalmitekstien äärellä. Katharos Oy: Keuruu.
- Aulio, Olli 1992. Suuri leikkikirja. Helsinki: Gummerus.
- Bonelli, Raphael & Koenig, Harold 2013. Mental Disorders, Religion and Spirituality 1990 to 2010: A Systematic Evidence-Based Review. Journal of Religion and Health 52 (2), 657–673. Viitattu 2.10.2014, saatavissa [www.nelliportaali.fi](http://www.nelliportaali.fi), EBSCO Academic Search Premier-aineisto.
- Connell, Janice; Brazier, John; O’Cathain, Alicia; Lloyd-Jones, Myfanwy & Paisley, Suzy 2012. Quality of life of people with mental health problems: a synthesis of qualitative research. Health and Quality of Life Outcomes 10 (1), 1–16. Viitattu 2.10.2014, saatavissa [www.nelliportaali.fi](http://www.nelliportaali.fi), EBSCO Academic Search Premier-aineisto.
- Dahlström, Annika; Nieminen, Anuliina & Vartiainen, Kirsi 2010. Pala osallisuutta. Mielenterveyskuntoutujien osallisuus seurakunnassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pieksämäen toimipaikka. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C. Katsauksia ja aineistoja 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Diakoniatyöntekijöiden liitto i.a.. Liiton suosituksia ja ohjeita. Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet. Viitattu 1.3.2014  
<http://www.dtl.fi/modules/system/stdreq.aspx?P=382&VID=default&SID=929299292992929&S=0&C=27766>

- Gothóni, Raili 2014. Auttava kohtaaminen II. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja.
- Hanhirova, Marjaana & Aalto, Kirsti 2009. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Kirsti Aalto ja Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 9–24.
- Hautala, Tiina; Hämäläinen, Tuula; Mäkelä, Leila & Rusi-Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.
- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki & Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö. Asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Edita.
- Heikkinen-Peltonen, Riitta; Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.
- Heiskanen, Tuula & Hiisjärvi, Seija i.a. Toiminnalliset menetelmät. Viitattu 20.2.2014. <http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu 2012. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. 6. – 7. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ilja, Aulikki 2009. Voimaantuminen kehityshaasteena. Teoksessa Kirsi Hentinen, Aulikki Ilja ja Eija Mattila (toim.) Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 105 – 121.
- Jantunen, Elina 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 85 – 98.
- Jokela, Titta & Vuorela, Satu 2012. Toiminnalliset päivät mielenterveystyöntekijöille. Hoitotyön koulutusohjelma. Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Jääskeläinen, Ilkka 2002. Diakoniatoiminnan muodot. Teoksessa Riitta Helosvuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 192–232.
- Jääskeläinen, Rasmus 2013. Yhteisöllisyyttä tukeva virkistyspäivä kuntoutumistalossa Terassin asukkaille. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

- Karppinen, Kirsi. 2014. Diakoniatyöntekijä, Oulun tuomiokirkkoseurakunta. Oulu. Henkilökohtainen tiedonanto 17.9.
- Kataja, Jukka; Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kettunen, Reetta; Kähäri-Wiik, Kaija; Vuori-Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kirkkolaki 1054/1993, 1 § 2. Viitattu 1.8.2014.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>
- Kirkkojärjestys 1055/1993, 4 § 3. Viitattu 1.8.2014  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055>
- Kiviniemi, Liisa; Läksy, Marja-Liisa; Matinlauri, Timo; Nevalainen Kaija; Ruotsalainen, Kari; Seppänen, Ulla-Maija & Vuokila-Oikkonen, Päivi 2014. Minä mielenterveystyön tekijänä. 2., uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Koskisuus, Jari 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: Edita.
- Koskisuus, Jari 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.
- Koskisuus, Jari 2007. Mitä TRIO on? Teoksessa Outi Hietala-Paalamaa, Reija Narumo ja Kaiju Yrttiaho (toim.) Kuntoutuja, ammattilainen, vertainen. Mielenterveyskuntoutuksen kolme asiantuntijaa. TRIO-projektin raportti 1/2007. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto ry, 9 – 14. Viitattu 7.7.2014  
[http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2014/04/Trio\\_raportti2007.pdf](http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2014/04/Trio_raportti2007.pdf)
- Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laine, Terhi; Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikkonen, Päivi 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri ja Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 9–25.
- Leskinen, Eija 2010. Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Lähdeoja, Eveliina & Mäkitalo, Linda 2013. Toimintapäivä Lappikodin asukkaille. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.
- Lönnqvist, Jouko & Lehtonen, Johannes 2011. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partonen (toim.) Psykiatria. 9., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 12 – 31.
- Malmi, Maria (toim.) 2003 Voimapuun versoja. Menetelmäopas omaishoitoperheiden parissa työskenteleville ohjaajille. Helsinki: Omaishoitajat ja läheiset Liitto ry:n koulutusjulkaisuja 4/2003.
- Mielenterveyden keskusliitto i.a. Yhdistystoiminta. Viitattu 13.10.2014.  
<http://mtkl.fi/liitto/yhdistystoiminta/>
- Mielenvireys ry 2013. Vuosikertomus 2013.
- Mielenvireys ry 2014. Toimintasuunnitelma vuodelle 2014.
- Mielonen, Piia, Haiko, Aino & Arola, Henna 2010. Virkistyspäivä mielenterveyskuntoutujille – teemana kiusaaminen. Saimaan ammattikorkeakoulu. Lappeenranta. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Noppiari, Eija; Kiiltomäki, Aliisa & Pesonen, Arja 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Tammi.
- Ojanen, Markku 2011. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Oulun seurakuntayhtymä 2013a. Jäsentietojen vuositilasto. Viitattu 5.10.2014.  
[http://www.oulunseurakunnat.fi/download/27427\\_Vuositilasto2013\\_koottu.pdf](http://www.oulunseurakunnat.fi/download/27427_Vuositilasto2013_koottu.pdf)
- Oulun seurakuntayhtymä 2013b. Talousarvio vuodelle 2014 ja toimintasuunnitelma 2014 – 2016. Yhteinen kirkkovaltuusto 9.12.2013. Viitattu 5.10.2014.  
[http://www.oulunseurakunnat.fi/download/27513\\_Talousarviokirja\\_2014.pdf](http://www.oulunseurakunnat.fi/download/27513_Talousarviokirja_2014.pdf)
- Oulun tuomiokirkkoseurakunta i.a. Viitattu 16.11.2013.  
<http://www.oulunseurakunnat.fi/tuomiokirkko>
- Oulun tuomiokirkkoseurakunta 2014. Diakoniatyön toimintasuunnitelma 2014. Palautekeskustelu 11.6.2014. Virkistyspäivän ohjaajat. Kirsi Karppinen, Heidi Karvonen ja Esko Limingoja. Oulu.

- Puhakka, Tanja 2010. ”Annettaisiin mahdollisuus puhua”. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia hengellisyyden ja henkisyyden huomioimisesta mielenterveystyössä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsingin toimipaikka. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö
- Puuska, Karoliina 2012. Diakoniatyö ryhmissä ja lähiyhteisöissä. Teoksessa Raili Gothóni, Riitta Helosvuori, Kalle Kuusimäki ja Karoliina Puuska (toim.) Kantakaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja, 111–150.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.
- Riikonen, Eero & Vataja, Sara 2011. Voimavarasuuntautuneet neuvonta-, ohjaus- ja terapiamuodot. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partonen (toim.) Psykiatria. 9., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 712–716.
- Rusi, Antti 2011. Ohjaajavinkki: Lakanalentopallo. Vammaisurheilu & liikunta 5/11. Viitattu 27.4.2014 [http://stll-fi-bin.directo.fi/@Bin/c968b75c5dd58a6f2676ef81ce52549f/1398608734/application/pdf/3116344/vammaisurheilu\\_\\_liikunta\\_5-2011.pdf](http://stll-fi-bin.directo.fi/@Bin/c968b75c5dd58a6f2676ef81ce52549f/1398608734/application/pdf/3116344/vammaisurheilu__liikunta_5-2011.pdf)
- Rönkkö, Leena 2008. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen näkökulma vuorovaikutuksessa. Teoksessa Marika Vilén, Päivi Leppämäki ja Leena Ekström (toim.) Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY. 3., uudistettu painos, 171 – 268.
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.. Seurakuntatyö. Diakonia. Mielenterveystyö. Viitattu 1.8.2014. <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content2CCE12>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2010. Meidän kirkko – välittävä yhteisö, Suomen evankelis-luterilaisen kirkon diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus 2015. Viitattu 1.11.2014. <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content401510>
- Suomen mielenterveysseura i.a.. Suunnista hyvinvointisi rasteille. Viitattu 20.3.2014.

[http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/suunnista\\_hyvinvo  
intisi\\_rasteille.pdf](http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/suunnista_hyvinvo<br/>intisi_rasteille.pdf)

Tactic 2012. Mөлккү. Mөлкүн säännöt. Viitattu 20.10.2014.

[http://www.tactic.net/molcky/fin/saannot\\_molcky.php](http://www.tactic.net/molcky/fin/saannot_molcky.php)

Talentia ry 2012. Arki, arvot, elämä ja etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eetti-  
set ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan koulutettujen ammattijärjestö Ta-  
lentia ry. Viitattu 1.9.2014.

[http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas\\_2012.pdf](http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2012.pdf)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu  
19.2.2014.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/teem  
at/mielenterveys](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/teem<br/>at/mielenterveys)

Toivio, Timo & Nordling, Esa 2013. Mielenterveyden psykologia. 3., uudistettu  
painos. Helsinki: Edita.

Vilka, Hanna & Airaksinen Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki:  
Tammi.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Villa, Janne 2010. Terveen ja sairaan uskon häilyvällä rajalla. Diakonia 6/10,  
6– 8.

Virtualia 2006. Tutkimusmenetelmät. Tutkimuksen luotettavuus. Satakunnan  
ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.10.2014.

[http://hui01.bh.spt.fi/vk/sotepo/tmrt.nsf/htmlview/2D579D95230C03  
03C225713000247885](http://hui01.bh.spt.fi/vk/sotepo/tmrt.nsf/htmlview/2D579D95230C03<br/>03C225713000247885)

## LIITE 1: Tiedote virkistyspäivästä Virreys-sanomiin

### **Virkistyspäivä Hietasaaren kaupunkileirikeskuksessa (Hietasaarentie 19) 27.5.2014.**

Virkistyspäivä on suunniteltu opinnäytetyönä Hengenravintoa-ryhmälle, ja päivään ovat tervetulleita myös muut Mielenvireyden jäsenet. Mukaan mahtuu 15 ilmoittautunutta, Hengenravintoa-ryhmän jäsenet ovat etusijalla.

Päivän ohjelmassa tulee olemaan esimerkiksi hartaus, liikkumista, askartelua ja hyvinvointiin liittyvien asioiden pohtimista. Tarkempi ohjelma on saatavilla Mielenvireydestä viimeistään viikolla 18.

Osallistumismaksu 6 €/henkilö (sisältää kuljetukset minibussilla Mielenvireydestä Hietasaareen, lounaan ja päiväkahvin sekä tarvittavat materiaalit).

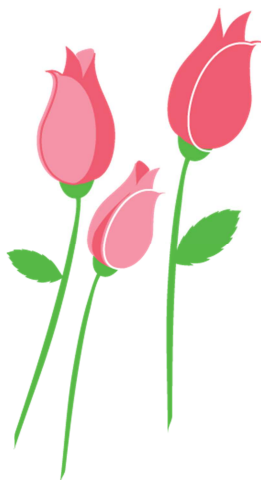
Ilmoittautuminen ma 12.5. mennessä Mielenvireyden toimistolle, puh: 041 – 548 5177 tai 040 – 412 5247.

Ilmoittautuessasi kerro tarvitsetko kyydin, vai pääsetkö paikanpäälle omin neuvoin. Kerro myös onko sinulla ruoka-aineallergioita.

Järjestäjät: Oulun tuomiokirkkoseurakunta, Mielenvireys ry ja DIAK, opiskelija Hannele Repola

## LIITE 2: Virkistyspäivän ohjelma

### Virkistyspäivä Hietasaaren kaupunkileirikeskuksessa (Hietasaarentie 19) tiistaina 27.5.2014



Virkistyspäivä on suunniteltu opinnäytetyönä Hengen ravintoa-ryhmälle, ja päivään ovat tervetulleita myös muut Mielenvireyden jäsenet. Mukaan mahtuu 15 ilmoittautunutta, Hengen ravintoa-ryhmän jäsenet ovat etusijalla.

Osallistumismaksu 6 €/henkilö.

Ilmoittautuminen ma 12.5. mennessä Mielenvireyden toimistolle, puh: 041 – 548 5177 tai 040 – 412 5247.

Ilmoittautuessasi kerro tarvitsetko kyydin, vai pääsetkö paikalle omin neuvoin. Kerro myös onko sinulla ruoka-aineallergioita.

Virkistyspäivään tarvitset sään mukaiset vaatteet, koska osan päivää olemme ulkona. Päivän aikana on myös mahdollisuus levätä leirikeskuksen tiloissa.

#### **Virkistyspäivän ohjelma**

- 9.30 *Lähtö Mielenvireydestä minibussilla Hietasaareen. Perillä viimeistään klo 10.00. Jos tulet leirikeskukseen omin neuvoin, aloitus siellä on klo 10.00.*
- 10.00 *Tervetuloitovotus ja alkuhartaus*
- 10.15 *Tutustumista*
- 10.45 *Askartelu: rukoustaulu*
- 12.00 *Ruokailu ja päivälepo*
- 13.00 *Leikkimielisiä pelejä ja kilpailuja*
- 13.45 *Omien voimavarojen ja hyvinvoinnin tarkastelua voimavarapuuharjoituksen kautta*
- 14.45 *Päiväkahvit*
- 15.00 *Kiitos päivästä ja palautekysely*
- 15.30 *Rukous ja virsi päivän päätteeksi. Lähtö kotiin. Minibussilla kulkevat ovat perillä Mielenvireydessä viimeistään noin klo 16.00.*

Päivän järjestävät Oulun tuomiokirkkoseurakunta, Mielenvireys ry ja DIAK. Mukana päivässä ovat diakoniopiskelija Hannele Repola, Hengen ravintoa-ryhmän ohjaajat Esko Limingoja ja diakoniatyöntekijä Kirsi Karppinen sekä tuomiokirkkoseurakunnan diakoniatyöntekijä Heidi Karvonen.

***Tervetuloa viettämään mukavaa virkistyspäivää!***



## LIITE 3: Alkuhartaus

**Johdanto:** Viime sunnuntaina oli 5. sunnuntai pääsiäisestä, joka on rukoussunnuntai. Rukoussunnuntain raamatun tekstit puhuvat siitä, mitä rukoileminen on ja mitä lupauksia siihen sisältyy. Teksteissä kerrotaan myös Jeesuksesta Kristuksesta suurena esirukoilijana ja rukoilemisen opettajana.

**Virsi:** Virsi 548 ”Tule kanssani Herra Jeesus”.

**Raamattu:** Matteus 6: 5–13

**Hartausteksti:** *Kun mietin tätä hartauden aihetta, rukousta, se saa minut mieteliääksi. Mitä rukous on?*

*Rukous on ”sydämen puhetta Jumalan kanssa”. Rukoillessa tuomme Jumalalle niitä asioita, jotka ovat meidän sydämellä. Rukoillessamme myös Jumala hoitaa meitä. Voimme puhua rukouksessa Jumalalle niin kuin lapsi isälleen.*

*Joskus rukous voi olla vain pieni huokaus Jumalan puoleen, eikä aina löydä sanoja. Joskus pyydämme Jumalalta apua, joskus taas saamme kiittää Jumalaa Hänen antamistaan hyvistä asioista. Rukouksessa voimme myös ylistää Jumalaa, taivaan ja maan Luojaa, voimme myös rukoilla toisten ihmisten puolesta.*

*Joskus voi olla olo, ettei tiedä miten tai millä sanoilla rukoilisi. Me voimme kuitenkin luottaa siihen, että Jumala tietää mitä tarvitsemme, kuten Jeesus sanoi tuossa raamatunkohdassa. Jeesus opetti siinä myös Isä meidän -rukouksen. Jos emme osaa muuten rukoilla, voimme aina muistaa tätä rukousta. Ajattelen niin, että siinä tuodaan esiin kaikki se olennainen, mitä ihminen tarvitsee.*

*Jumala haluaa kuulla meidän rukouksiamme, Hän iloitsee niistä. Hän on luonut meidät rakkaiksi lapsikseen, Hän haluaa meille hyvää. Voimme rohkeasti lähestyä Häntä ja tuoda kaikki asiamme Hänelle. Hän kuulee ja auttaa.*

**Rukous:** Kiitetään lopuksi Jumalaa:

*Kiitos, rakas Jumala, rukouksen lahjasta.  
Opetä meitä turvautumaan sinuun kaikessa  
ja jättämään rukouksessa  
elämämme pienet ja suuret asiat sinun hoitoosi.*

Rukoillaan vielä yhdessä tuo Jeesuksen opettama Isä meidän -rukous:

*Isä meidän, joka olet taivaissa.  
Pyhitetty olkoon sinun nimesi.  
Tulkoon sinun valtakuntasi.  
Tapahtukoon sinun tahtosi,  
myös maan päällä niin kuin taivaassa.*

*Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen leipämme.  
Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,  
niin kuin mekin anteeksi annamme niille,  
jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.  
Äläkä saata meitä kiusaukseen,  
vaan päästä meidät pahasta.  
Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti. Amen*

6. Virsi 271 "Nyt kiitän riemuiten"

## LIITE 4: Rukoustaulu-askartelu

**Tarvikkeet:** Taulukehyksiä (15 x 20 cm), paperinarua, lautasliinoja, erilaisia taustapapereita, psalmirukouksia paperille tulostettuna, kyniä, liimaa, saksia.

**Työskentelyohje:** Leikataan taustapaperi taululle lautasliinasta tai muusta paperista. Kehyksen taustalevyä voi käyttää taustan rajaamisen apuna. Valitaan psalmirukouksista mieleinen ja leikataan tai esimerkiksi revitään se irti. Rukous liimataan taustapaperin keskelle, ja taulun taustan koristelussa voi käyttää esimerkiksi paperinarusta tehtyjä lehtiä, kukkia tms.

**Psalmirukoukset:**

*Kun minä katselen taivasta,  
sinun kättesi työtä,  
kuuta ja tähtiä,  
jotka olet asettanut paikoilleen  
- mikä on ihminen!  
Kuitenkin sinä häntä muistat.  
Mikä on ihmislapsi!  
Kuitenkin pidät hänestä huolen.  
(Psalmi 8: 4–5)*

*Sinä osoitat minulle elämän tien,  
sinun lähelläsi on ehtymätön ilo,  
sinun oikealla puolellasi ikuinen onni.  
(Psalmi 16: 11)*

*Herra on minun paimeneni,  
ei minulta mitään puutu.  
Hän vie minut vihreille niityille,  
hän johtaa minut vetten ääreen,  
siellä saan levätä.  
Hän virvoittaa minun sieluni,  
hän ohjaa minua oikeaa tietä  
nimensä kunnian tähden.  
(Psalmi 23: 1–3)*

*Herra, osoita minulle tiesi,  
opeta minua kulkemaan polkujasi.  
Ohjaa minut totuuteesi  
ja opeta minua,  
sinä Jumalani, auttajani!  
SINUUN MINÄ LUOTAN AINA.  
(Psalmi 25: 4–5)*

*Herra, sinä olet laupias,  
muista minua,  
osoita ikiaikaista hyvyyttäsi.  
(Psalmi 25: 6)*

*Taivaastaan Herra katsoo meitä,  
hän näkee kaikki ihmislapset.  
Korkeudestaan hän valvoo maata,  
kaikkia jotka siinä asuvat,  
joiden sydämen hän itse on luonut,  
joiden teot hän kaikki tuntee.  
(Psalmi 33: 13–15)*

Me odotamme hartaasti Herraa,  
 hän on meidän  
 turvamme ja kilpemme.  
 Hän on meidän sydämemme ilo,  
 hänen pyhään nimeensä  
 me luotamme.  
 Herra, tue meitä uskollisesti,  
 kun me panemme toivomme sinuun.  
 (Psalmi 33: 20–22)

Sinun sanasi on lamppu,  
 joka valaisee askeleeni,  
 se on valo minun matkallani.  
 (Psalmi 119: 105)

Sinä olet luonut minut  
 sisintäni myöten,  
 äitini kohdussa olet minut punonut.  
 Minä olen ihme, suuri ihme,  
 ja kiitän sinua siitä.  
 Ihmeellisiä ovat sinun tekosi,  
 minä tiedän sen.  
 Minä olen saanut hahmoni  
 näkymättömissä,  
 muotoni kuin syvällä maan alla,  
 mutta sinulta ei pieninkään luuni  
 ole salassa.  
 Sinun silmäsi näkivät minut jo idullani,  
 sinun kirjaasi on kaikki kirjoitettu.  
 Ennen kuin olin elänyt päivääkään,  
 olivat kaikki päiväni jo luodut.  
 (Psalmi 139: 13–16)

Sinuun minä turvaan –  
 osoita laupeutesi jo aamuvarhaisesta!  
 Sinun puoleesi minä käännyn –  
 opeta minulle tie, jota kulkea!  
 (Psalmi 143: 8)

## LIITE 5: Virkistyspäivän leikkimieliset pelit ja kilpailut

**Tutustumisleikki:** Osallistujat ja ohjaaja istuvat piirissä ja heittelevät lankakerää vuorotellen toisilleen esittäen kysymyksiä. Ohjaaja aloittaa kertomalla oman nimensä ja lempiväriinsä. Sen jälkeen hän heittää kerän jollekin toiselle vastapäätä olevalle pitäen samalla kiinni langan päästä. Kerän kiinni saanut kertoo oman nimensä ja lempiväriinsä ja heittää kerän taas eteenpäin. Näin jatketaan ja kerän kiertäessä osallistujalta toiselle lanka muodostaa lopulta tähtikuvion. Toisella kierroksella lankaerää lähdetään kerimään takaisin käänteisessä järjestyksessä. Nyt jokainen kertoo vuorotellen, mikä asia on saanut osallistujan hyvälle mielelle viime viikolla tai viime aikoina. Leikkiin voi keksiä myös toisenlaisia tutustumiskysymyksiä.

**Sisäkisailu:** Lattiaan laitetaan tukiviivoiksi maalarinteipillä viivoja. Heittovälineinä ovat postikortti, höyhen, ilmapallo ja tulitikku. Peli etenee siten, että osallistujat jakaantuvat kahdeksi joukkueeksi ja vuorotellen kummankin joukkueen jäsenet heittävät tai puhaltavat yhtä heittovälinettä kerrallaan. Se joukkue voittaa, jonka jokin heittoväline lentää pisimmälle.

**Mölkky:** Numeroidut keilat (12 kpl) asetetaan tiiviiseen muodostelmaan. Heittolinja piirretään 3–4 metrin päähän tästä muodostelmasta. Pelaajat heittävät vuorotellen mölkkyä (heittokapula) yrittäen kaataa keiloja. Jos yksi keila kaatuu, pisteet = keilaan kirjoitettu pistenumero. Jos useampi keila kaatuu, pisteet = kaatuneiden keilojen lukumäärä. Peli loppuu, kun yksi heittäjästä saa tasan 50 pistettä. Jos pelaaja saa yli 50 pistettä, hänen pistemääränsä alennetaan 25 pisteeseen. Jos pelaaja jää ilman tulosta kolmella peräkkäisellä kierroksella, hän putoaa pelistä, ja toimii pisteiden kirjurina. Pelaajat toimivat näin vuorotellen kirjureina. (ks. Tactic 2012.)

### Muita vaihtoehtoisia pelejä ja kilpailuja, joita ei toteutettu päivässä:

**Lakanalentopallo:** Jakaannutaan kahdeksi joukkueeksi. Joukkueen koon mukaan kummallekin joukkueelle tulee 1–2 lakanaa, jokaiseen lakanaan vähintään 4 pelaajaa. Pelaajat ottavat lakanan reunoista kiinni ja heittävät lakanan avulla lentopalloa tai muuta vastaavaa palloa lentopalloverkon yli. Peliä voi pelata lentopallon säännöin tai vapaamuotoisesti heitellen palloa verkon yli puolelta toiselle. Peli opettaa yhteistyötä ja koordinaatiota. Peliä voi kokeilla pelata myös huopien kanssa ja ilman verkkoa.

**Erilaisia kilpailuja ja pelejä:** Saappaanheitto. Pariviesti: kuljetetaan pareittain kämmenten välissä ilmapalloa tai paperia. Yksilö- tai pariviesti: ilmapallon kuljetus paperilautasella. Joukkuepeli sisällä: lentopallon pelaaminen ilmapallolla. Voidaan pelata esimerkiksi lattialla istuen tai seisten osallistujien toimintakyvyn ja tilan mukaan, joukkueiden välissä on lentopalloverkko tai naru kiinnitettynä esim. tuoleihin. Käpyviesti joukkueittain: selkä menosuuntaan päin, ja aloittaja kurottaa käpyä jalkojen välistä mahdollisimman pitkälle maahan. Joukkueen seuraava jäsen siirtää samalla tavalla käpyä eteenpäin. Voittaja on se joukkue, jonka käpy on kauimpana aloituskohdasta viimeisen jäsenen kurotuksen jälkeen.

## LIITE 6: Voimavarapuuharjoitus

**Tarvikkeet:** värikyniä, paperia, cd-levy rauhallista taustamusiikkia, fläppitaulu, huopakyniä

**Johdanto:** On tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista ja voimavaroista. Seuraavaksi tehdään voimavarapuuharjoitus, jossa mietimme näitä asioita.

Piirrämme kukin oman voimavarapuun, jonka juuriin tulee voimavaroja tuovia asioita, lehtiin voimavaroja vieviä asioita ja pilviin haaveita. Kun tunnistamme voimavaroja tuovia asioita, voimme pyrkiä vaalimaan niitä entistä paremmin. Voimavarojen viejien kohdalla voimme miettiä niihin selviämiskeinoja ja ratkaisuja. Haaveet ja unelmat ovat myös tärkeitä, ne kertovat meidän toiveista ja muutostarpeista. Osa haaveista voi jäädä vain haaveiksi, unelmiksi, osasta taas voi tulla joskus toteutettavissa olevia tavoitteita.

Hyvinvointiimme vaikuttavat monet asiat, näitä ovat mm.:

- toiset ihmiset eli ihmissuhteet
- toiminta ja mielekäs tekeminen (esim. harrastukset)
- riittävä lepo ja unentarpeesta huolehtiminen
- ravinto
- liikkuminen ja liikunta
- koti ja asuinympäristö
- maailmankatsomus ja kulttuuri (tässä esim. hengellisyys ja usko)

**Työskentelyohje:** jaetaan tarvikkeet ja jakaannutaan pöytiin pienryhmiin. Jokainen piirtää oman voimavarapuun seuraavan ohjeen mukaisesti:

- lehdet = asiat, jotka vievät arjessani voimavaroja
- juuret = asiat, joista saan voimavaroja
- pilvet = haaveet, mistä haaveilen

Työskentelyn käynnistämiseksi ohjaaja voi piirtää fläppitaululle voimavarapuun, ja kirjoittaa hyvinvointiimme vaikuttavia asioita. Piirtämiseen käytetään 20–30 minuuttia, taustalla soi rauhallinen pianomusiikki.

Kun piirroksot ovat valmiita, ne käydään läpi seuraavien kysymysten avulla:

- mistä asioista saat voimavaroja?
- millaisia voimavarojen viejiä sinulla on? Millaisia keinoja voit löytää niistä selviämiseen?
- millaisia haaveita sinulla on?

Kuulemiskierrokset voidaan tehdä kuunnellen jokaista osallistujaa vuorotellen, tai jos osallistujia on paljon, käsitellä asiat ensin pienryhmissä, minkä jälkeen asiat tuodaan yhteiseen keskusteluun. Voimavarojen viejiä käsitellessä on hyödyllistä keskustella teemasta ensin pienryhmissä ja pohtia yhdessä selviytymiskeinoja, minkä jälkeen asiat tuodaan yhteisesti koko ryhmän kuultavaksi. Käytäessä läpi löydettyjä asioita harjoituksen ohjaaja kirjoittaa ne ylös fläppitaululle.

## LIITE 7: Palautekysely virkistyspäivään osallistujille

**Palautekysely virkistyspäivästä 27.5.2014**

*Pyydän sinua antamaan palautetta virkistyspäivästä. Palaute kerätään nimettömänä.*

*Laita rasti siihen kohtaan, millaisena koit ohjelman.*

*1 on huonoin arvosana ☹*

*5 on paras arvosana ☺*

<b>Ohjelmanumero</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	☹		☺		☺
<i>Alkukahartaus</i>					
<i>Tutustumisleikki</i>					
<i>Askartelu: rukoustaulu</i>					
<i>Leikkimieliset pelit ja kilpailut</i>					
<i>Voimavarapuuharjoitus</i>					
<i>Kokonaisarvio päivästä</i>					

*Laita rasti siihen kohtaan, mitä mieltä olet:*

*Kyllä*

*Ei,  
päivä oli  
liian lyhyt*

*Ei,  
päivä oli  
liian pitkä*

*Oliko päivän pituus sopiva?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Haluaisitko osallistua jatkossa vastaavanlaisiin virkistyspäiviin?*

*Kyllä*

*En tiedä*

*En*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Voit kirjoittaa tähän vielä muuta palautetta, jos haluat:*

---



---



---



---

**Kiitos palautteesta!**