

Mila Pelkonen & Noora Repka

MIELEKÄS ARKI –KURSSI MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

MIELEKÄS ARKI –KURSSI MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Mila Pelkonen & Noora Repka
Opinnäytetyö
Kevät 2018
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Sairaanhoidaja

Tekijät: Mila Pelkonen & Noora Repka

Opinnäytetyön nimi: Mielekäs arki –kurssi mielenterveyskuntoutujille

Työn ohjaaja: Pia Mäenpää ja Pirkko Suua

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2018

Sivumäärä: 41 + 2

Mielenterveyspalvelujen kysyntä on Suomessa lisääntynyt merkittävästi. Mielenterveyspalveluja tuottavat pääasiassa kunnat ja sairaanhoitopiirit, mutta myös järjestöjen ja yksityisten palveluntuottajien rooli on merkittävä. Järjestöt tuottavat pääasiassa asumiseen ja arjen tukemiseen liittyvää toimintaa sekä erityisryhmiä tukevaa toimintaa. Mielenterveyskuntoutajat ovat yksi näistä erityisryhmistä. Tämän hetkessä mielenterveyspolitiikassa on huomattavissa visio, jonka mukaan asiakkaiden tulee saada hoitoa ja kuntoutusta omassa elinympäristössään. Lisäksi hoidon tulee perustua asiakkaiden henkilökohtaisiin tarpeisiin, voimavaroihin ja tavoitteisiin. Mielenterveyspalveluissa kiinnitetään entistä enemmän huomiota osallisuuden vahvistamiseen, tarjoamalla yhteisöpohjaista hoitoa, asumista ja toimintaa.

Opinnäytetyöprojektillemme halusimme tukea kolmannen sektorin toimintaa. Työelämän yhteistyökumppaniksi valikoitui Mielenvireys ry, jonka toiminnan tarkoituksena on aktivoida ja yhdistää psyykkisistä häiriöistä kuntoutuvia henkilöitä Oulun alueella. Toiminnan tavoitteena on mielenterveyskuntoutujien toimintakyvyn ylläpitäminen, syrjäytymisen ehkäisy sekä aseman parantaminen yhteiskunnassa vertaistuen keinoin. Nämä tavoitteet koimme myös itse ajankohtaisiksi ja tärkeiksi tulevana mielenterveystyön ammattilaisina.

Opinnäytetyömme tulostavoitteeksi muodostui Mielekäs arki –kurssin järjestäminen mielenterveyskuntoutujille. Halusimme kurssin sisällön liittyvän arkeen, koska arki on olennainen osa jokaisen elämää. Kohderyhmään tutustuttuamme kokosimme kurssipäiville keskeiset arjen mielekkyyteen vaikuttavat asiat. Halusimme tarjota osallistujille kurssilla vertaistukea, luotettavaa ja ajantasaista tietoa, keskustelua sekä toiminnallisia harjoituksia. Teoriaosuuksien tukena käytimme molemmilla kerroilla PowerPoint –esityksiä. Lisäksi osallistujien toiveesta kokosimme kurssipäivistä kirjallisen materiaalipaketin, joka jäi osallistujille.

Projektimme tavoitteena oli tarjota mielenterveyskuntoutujille lisää voimavaroja ja vertaistukea arjessa selviytymiseen sekä auttaa heitä löytämään jo olemassa olevia voimavaroja. Opinnäytetyöprojektille asetetut tavoitteet täyttyivät erittäin hyvin. Tavoitteiden täyttymistä arvioimme suullisen palautteen ja palautelomakkeiden perusteella, jotka osallistajat olivat täyttäneet viimeisen kerran lopuksi. Osallistajat pitivät kurssia erittäin hyödyllisenä ja onnistuneena.

Asiasanat: mielenterveys, mielenterveyskuntoutus, yhteisöllisyys, vertaistuki, arjen hallinta, toiminnallinen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Nursing and Health care

Authors: Mila Pelkonen & Noora Repka

Title of thesis: Meaningful everyday life -course for mental health rehabilitees

Supervisors: Pia Mäenpää and Pirkko Suua

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2018

Number of pages: 41 + 2

The demand for the mental health services in Finland has increased considerably. The mental health services are produced mainly by the municipalities and hospital districts but also the role of the organisations and private service providers is significant. The organisations produce activity which is mainly related to living and supporting everyday life and special groups. Mental health rehabilitees are one of these special groups. The present mental health policy has a noticeable vision according to which the customers have to get care and rehabilitation in their own living environment. Furthermore, the care has to be based on the customers' personal needs, reserves of strength and objectives. By offering community based care, living and activity, the mental health services is paying even more attention to strengthening the rehabilitees' possibilities of being part of something.

With our project we wanted to support the operations of the third sector. We chose Mielenvireys ry to be the partner in our project. The purpose of the company's activity is to activate and connect persons who are being rehabilitated from mental disorders in area of Oulu. The objectives of the activity are to maintain the rehabilitees' ability to function, prevent social exclusion and improve their status with the methods of peer support. Also we as future mental health care professionals considered these objectives current and important.

Our project's main target was to arrange the Meaningful everyday life -course for mental health rehabilitees. We wanted the course to contain subjects which are related to everyday life because it is an essential part of each person's living. After getting acquainted with our target group, we collected the most important subjects related to meaningful everyday life for the course days. We wanted to offer peer support, reliable and current information, conversation and functional exercises for the participants. During both course days we used PowerPoint presentations to support the theoretical part. Furthermore, the participants hoped for a written package of the course materials, so we collected the packages and gave them to each participant after the course.

The purpose of our project was to offer the rehabilitees more reserves of strength and peer support on managing everyday life and help them to find strengths that already exist. The objectives set for the project became fulfilled extremely well. We estimated the fulfilling of our objectives by oral and written feedback which the participants gave us in the end of the last course day. For written feedback we created a specific form. The participants considered the course very useful and successful.

Keywords: mental health, mental health rehabilitation, community spirit, peer support, control of everyday life, functional

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	8
	2.1 Tausta	8
	2.2 Tavoitteet.....	8
3	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	10
	3.1 Projektioorganisaatio.....	10
	3.2 Projektin päävaiheet.....	11
4	MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN TUKEMINEN ARJEN HALLINNASSA.....	14
	4.1 Mielenterveyskuntoutujan arjen hallinta.....	14
	4.2 Mielenterveyskuntoutus.....	16
	4.3 Mielenterveyskuntoutujan tukeminen	18
5	PROJEKTIN TOTEUTUS	19
	5.1 Mielekäs arki -kurssin suunnittelu.....	19
	5.2 Mielekäs arki –kurssin toteutus	21
6	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	28
	6.1 Mielekäs arki –kurssin arviointi.....	28
	6.2 Työskentelyprosessin arviointi.....	30
7	POHDINTA.....	34
8	LÄHTEET	37
	LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Mielekäs arki on jokaiselle ihmiselle tärkeä asia mielenterveyden ylläpitämisen kannalta, ja se ehkäisee mielen tasapainon järkkymistä. Arjen mielekkyys luo pohjan hyvinvoinnille ja mahdollistaa myös tulevaisuudensuunnitelmien tekemisen. Hyvä mielenterveys tukee jaksamista arjessa, ja kun mielen tasapaino järkkyy, usein myös arki hajoaa. Arkea kannattaa rakentaa pala palalta. Ihminen tarvitsee vuorokauden rytmiä ja rutiineja, elämään sisältöä, ihmissuhteita, harrastuksia, työtä tai opiskelua, unta, lepoa, ravintoa ja liikuntaa (METELI, viitattu 3.1.2018.)

Mielenterveyskuntoutuja määritellään mielenterveysongelmien vuoksi kuntoutettavaksi tai kuntoutuvaksi henkilöksi (Nieminen, I. 2017, viitattu 16.11.2017). Käsitteenä mielenterveyskuntoutuja viitataan henkilöön, jonka psykiatrinen sairaus on hallinnassa ja hän on toipumassa. Ennen sairastumistaan useimmat psyykkisesti sairaat ovat olleet terveitä. Monet heistä toipuvat ja pystyvät jatkamaan normaalia elämää. Psyykkisesti sairaiden leimaaminen vaikeuttaa heidän yhteiskunnan jäseneksi palaamista. (Mielenterveyden keskusliitto, viitattu 3.1.2018.) Mielenterveyskuntoutusta tarvitaan silloin, kun mielen tasapaino on järkkynyt ja toimintakyky sen seurauksena heikentynyt (Mielenterveystalo, viitattu 25.5.2017).

Suomessa 2000-luvulla mielenterveyskuntoutujien määrä on kasvanut merkittävästi. Määrä on lähes kaksinkertaistunut vuosina 2001-2013 ja mielenterveysongelmat ovat yleisin syy Kelan kuntoutukseen hakeutumiseen (Kela 2014, viitattu 3.1.2018.) Mielenterveyspalveluiden taustalla on laaja joukko organisaatioita, kuten kunnat, kuntayhtymät, valtio, kansalaisjärjestöt sekä yksityinen sektori. Yksityisen ja kolmannen sektorin merkitys palveluiden tuottajana on 2000-luvulla kasvanut (Rommakkaniemi 2011, 46-47.) Avohoidossa tarjottavien palveluiden määrä on lisääntynyt merkittävästi ja vastaavasti sairaalapaikkojen määrä vähentynyt. Tällä hetkellä Suomessa on enää 3500 psykiatriseen hoitoon tarkoitettua sairaalapaikkaa (THL 2017, viitattu 3.1.2018.) Mielenterveyspalveluissa tehtävällä mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielen sairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä (Finlex 2018, viitattu 3.1.2018).

Toteutimme opinnäytetyön projektina yhteistyössä Mielenvireys ry:n kanssa, joka on kolmannen sektorin toimija. Mielenvireys ry on mielenterveysyhdistys, joka on perustettu vuonna 1970. Mie-

lenvireys on kodinomainen kohtaamis- ja tukipaikka mielenterveyskuntoutujille. Mielenvireyden toiminnan olennaisena osana ovat työntekijöiden lisäksi kymmenet vapaaehtoiset. Toimintaa tuetaan esimerkiksi veikkauksen tuotoilla. Mielenvireyden toiminnan tarkoituksena on yhdistää ja aktivoida Oulun alueen sekä lisäksi lähikuntien alueiden psyykkisistä häiriöistä kuntoutuvia henkilöitä ja herättää ymmärrystä heitä kohtaan. Toiminta tähtää myös ennaltaehkäisevään työhön. Mielenvireys ry tarjoaa monipuolisesti erilaista toimintaa, kuten ryhmiä, retkiä ja tapahtumia (Mielenvireys, viitattu 3.1.2018.)

WHO:n mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen näkee omat kykynsä ja pystyy selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (Suomen Mielenterveysseura, viitattu 20.5.2017). Oman mielenterveyden hoito on vastuun ottamista omasta terveydestä. Mielenterveyden itsehoito pyrkii tarkastelemaan ja vahvistamaan mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Ammatillaisen rooli mielenterveyden tukemisessa on motivoida ja auttaa löytämään positiivisia näkökulmia luomalla uskoa ja toivoa. Tärkeitä asioita mielenterveydelle ovat myös ihmissuhteet ja vertaistuki, joiden merkitys korostuu erityisesti silloin, kun omat voimavarat ja mielenterveyden itsehoito eivät riitä. Tärkeää mielenterveydelle on myös osallisuuden kokemus, joka näkyy esimerkiksi osallistumisena johonkin toimintaan ja omaa terveyttä koskevaan päätöksentekoon. Syrjäytymisen ehkäisemiseksi on tärkeää tuntee olevansa merkityksellinen ja osallinen (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 30-31.)

Opinnäytetyöprojektimme tavoitteena oli luoda ja toteuttaa Mielekäs arki –kurssi mielenterveyskuntoutujille. Pyrimme korostamaan positiivista ja psykoedukatiivista näkökulmaa toiminnassamme. Halusimme tarjota mielenterveyskuntoutujille lisää voimavaroja sekä vertaistukea arjessa selviytymiseen. Tavoitteena oli tarjota matalan kynnyksen toimintaa, keinoja arjen- ja mielenhallintaan sekä löytää jo olemassa olevia voimavaroja. Mielenterveyskuntoutujille opinnäytetyöprojektina järjestetyn kurssin asiasisältö keskittyi arkeen ja arkisiin asioihin.

2 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

2.1 Tausta

Opinnäytetyöprojekti on tarpeellinen, sillä sen avulla voimme tarjota mielenterveyskuntoutujille lisää eväitä elämän hallintaan: tiedon ja toiminnan yhdistelmän avulla kurssista saatua hyötyä osallistujien on helppo hyödyntää omassa elämässään. Mielenterveys- ja päihdetyö sekä ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa oleminen kiinnostaa meitä molempia, joten päädyimme opinnäytetyön toiminnalliseen toteutukseen. Meistä toinen suoritti mielenterveys- ja päihdehoitotyön harjoittelun Mielenvireydessä keväällä 2017. Se mahdollisti kurssin kohderyhmään tutustumisen etukäteen. Pidimme kohderyhmään tutustumista tärkeänä asiana kurssin onnistumiselle.

Aiheemme on ajankohtainen, koska mielenterveyskuntoutujiin kohdistuvat yhteiskunnan vaatimukset ovat viime aikoina kasvaneet: Nyky-yhteiskunnassa pyritään tavoittelemaan voittoa. Työ on yhteiskunnassamme yhteisöllisyyden muoto ja keskeinen arvo. Ihminen määritellään helposti yhteiskunnassa tekemänsä työn kautta (Rantalainen 2008, 4.) Mielenterveyskuntoutujille on tärkeää tarjota mahdollisuutta osallisuuteen muulla tavoin, koska usein he jäävät sairaudestaan riippuen ainakin hetkellisesti työelämän ulkopuolelle.

2.2 Tavoitteet

Tavoitteet kuvaavat tilanteen/toiminnan muutosta, johon projektin toteuttamisella pyritään. Projektilla tulee olla selkeät ja realistiset tavoitteet, koska yleisellä tasolla tai liian laajasti määritellyt tavoitteet eivät toimi johtamistyökaluna (Silfverberg 2007, 27.)

Opinnäytetyöprojektimme tulostavoitteena oli luoda ja toteuttaa Mielekäs arki –kurssi mielenterveyskuntoutujille. Kurssin sisältö koostui erilaisista arjen mielekkyyteen vaikuttavista asioista, kuten ahdistus ja ahdistuksen hallinta, unettomuus sekä rentoutuminen. Keskittymällä edellä mainittuihin asioihin mielenterveyskuntoutujat saivat kurssin avulla lisää keinoja arjen- ja mielenhallintaan. Halusimme myös antaa tietoa arjen mielekkyyteen vaikuttavista asioista sekä keskustella esimerkiksi siitä, kuinka tukea lähimmäistä ja miten hakea apua mielenterveysongelmiin. Tavoitteena oli yhdistää tieto toiminnallisuuteen, jolloin kurssista saatu hyöty on sovellettavissa omaan elämään.

Osallistujat tarkastelevat kurssilla myös jo omia olemassa olevia voimavarojaan ja selviytymiskeinojaan. Kaikki osallistujat ovat mielenterveyskuntoutujia, joten samalla he saavat vertaistukea ja kehittävät sosiaalisia taitojaan. Kurssilla läpikäytyihin asioihin he pystyvät palaamaan kirjallisen materiaalipaketin avulla, jonka he saavat kurssin päätteeksi itselleen.

Tavoitteena oli, että tapahtuma on mielenkiintoinen, avoin ja vuorovaikutteinen sekä käyttämämme tieto on ajantasaista. Pyrimme omalla toiminnallamme edistämään osallistujien viihtyvyyttä sekä yhdistämään tiedon toiminnallisuuteen. Suunnittelemme tauot, jotta osallistujat jaksavat keskittyä ja pitää mielenkiintoa yllä koko kurssin ajan. Käsiteltävät aiheet ovat jokaiselle entuudestaan tuttuja, joten jokainen pystyy halutessaan osallistumaan keskusteluun. Pyrimme kannustamaan omalla toiminnallamme osallistujia osallistumaan keskusteluun sekä luomaan luottamusta herättävän ja turvallisen ilmapiirin. Tarvittaessa myös ohjaamme keskustelua siten, että jokainen halukas pääsee siihen osallistumaan.

TAULUKKO 1. Projektin laadulliset tavoitteet

Laatutavoite	Laatutavoitteen kriteerit
Tapahtuman mielenkiintoisuus	Yhdistää tieto toiminnallisuuteen.
Tapahtuman avoimuus	Luoda luottamusta herättävä ja turvallinen ilmapiiri.
Vuorovaikutus	Kannustaa osallistujia osallistumaan toimintaan ja keskusteluun.
Tiedon käyttö	Käytetään luotettavia, relevantteja ja ajantasaisia lähteitä.

Projektimme tukee kolmannen sektorin toimintaa ja antaa toimeksiantajallemme tiedon lisäksi mahdollisesti näkökulmaa siihen, kiinnostaako vastaavanlainen toiminta mielenterveyskuntoutujia jatkossa. Lisäksi henkilökohtaisina oppimistavoiteinamme oli kehittää ja hyödyntää jo olemassa olevia taitoja mielenterveyskuntoutujien kanssa toimimisesta. Aiheeseen perehtyessä opimme myös sisällöllisesti uusia asioita mielenterveyskuntoutujien arkeen vaikuttavista tekijöistä. Projektin toteuttamisen myötä kehitämme myös esiintymis-, yhteistyö- ja projektityöskentelytaitojamme.

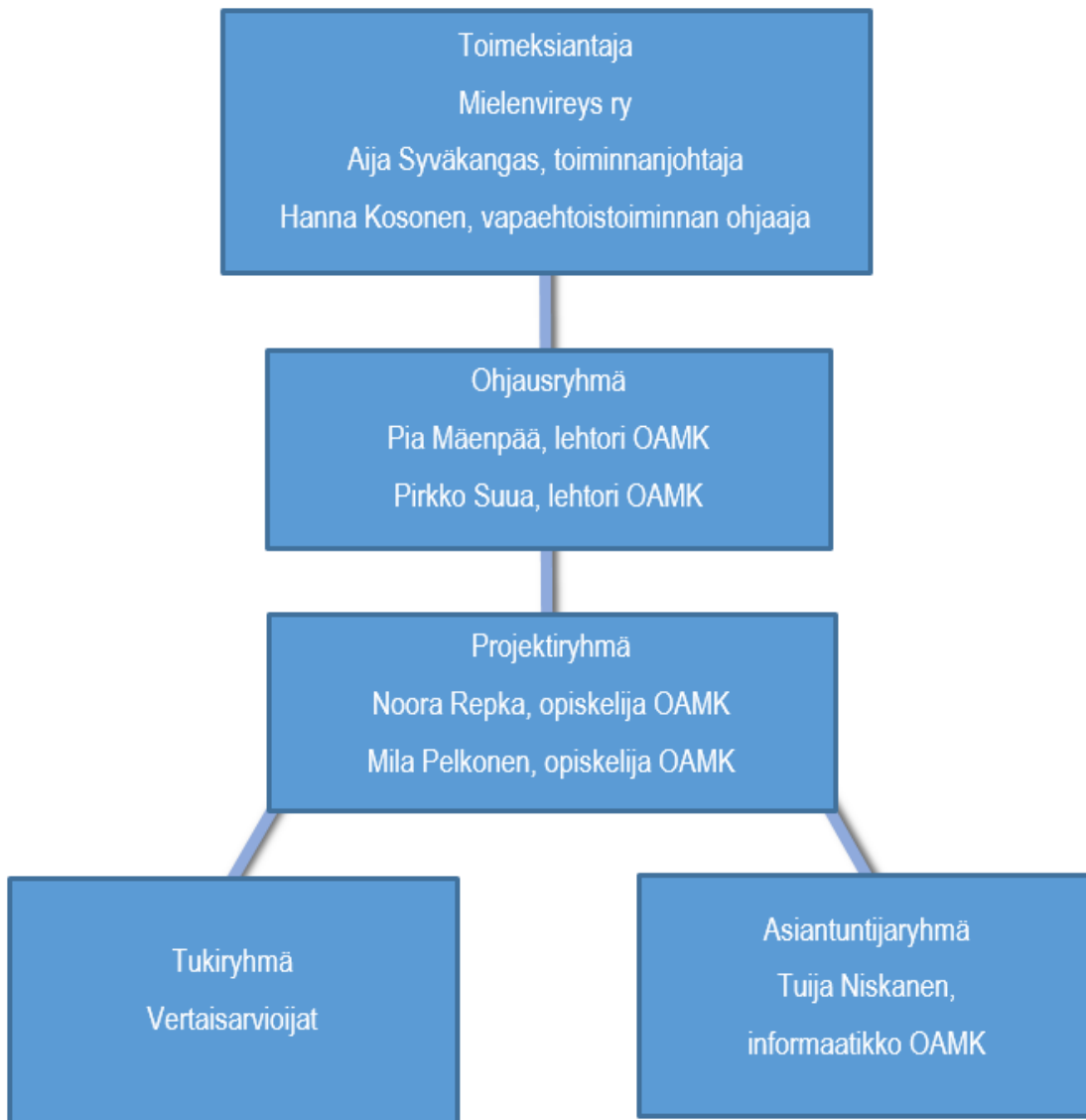
3 PROJEKTIN SUUNNITTELU

3.1 Projektorganisaatio

Projektorganisaation perustana on määräaikaikainen projekti. Määräaikaisuus on projektissa keskeistä. Projektin henkilöstö, tieto ja opittu projekti osaaminen hajautuvat projektin päätyttyä (Vartiainen, Ruuska & Kasvi 2003, 9.)

Projektin toimeksiantaja, työelämänyhteistyökumppani, oli Mielenvireys ry, jonka toiminnanjohtaja Aija Syväkangas ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Hanna Kosonen osallistuivat yhteistyöhön opinnäytetyöprojektin jokaisessa vaiheessa ja antoivat palautetta opinnäytetyöstä. OAMK:n ohjausryhmään kuului lehtorit Pia Mäenpää ja Pirkko Suua. He järjestivät ohjausta ja työpajoja sekä auttoivat ratkaisemaan ongelmatilanteita opinnäytetyöprosessin aikana. He arvioivat ja tarkastavat opinnäytetyöämme. Projektiryhmän, Mila Pelkonen ja Noora Repka, vastuulla oli osallistua ohjaukseen, laatia toteuttamiskelpoinen projektisuunnitelma, toteuttaa opinnäytetyö suunnitelman mukaisesti ja kirjoittaa opinnäytetyöstä raportti OAMK:n ohjeiden mukaan.

Muita projektimme etenemiseen osallistuneita henkilöitä ovat olleet vertaisarvioijat sekä tiedonhaussa asiantuntija, OAMK:n informaattikko, Tuija Niskanen. Hän on opastanut suunnitteluvaiheen työpajoissa tiedonhaussa. Vertaisarvioijat oppoivat työmme. Lisäksi opinnäytetyökurssillemme osallistui terveydenhoitajaopiskelija, joka oli toteutusajankohtana harjoittelussa Mielenvireydessä. Keskustelimme hänen kanssaan kurssin tavoitteista, toimivuudesta ja kehittämiskohteista. Myös hän täytti palautelomakkeen kurssin lopuksi.



KUVIO 1. Projektioorganisaatio

3.2 Projektin päävaiheet

Projektin eri vaiheissa tarkastellaan tarkoituksenmukaisuutta, toteutettavuutta, vaikuttavuutta ja tuloksellisuutta. Projekti on oppiva prosessi: suunnitelmia tulee muuttaa, jos alkuperäinen suunnitelma ei johda projektin tavoitteiden toteutumiseen (Silfverberg 2007, 35, 34.)

Opinnäytetyöprojektimme alkoi keväällä 2017 aiheen ideoimisella ja ohjaukseen osallistumisella. Olimme itse yhteyttä työelämän yhteistyökumppaniin, koska olimme kiinnostuneita tekemään yhteistyötä Mielenvireys ry:n kanssa. Tiesimme, että toinen meistä on menossa harjoitteluun Mielenvireyteen keväällä 2017 ja sitä kautta pystyimme tutustumaan hyvin kohderyhmäämme etukäteen. Aihetta ideoimme yhdessä työelämän yhteistyökumppanin kanssa.

Aiheen hahmottumisen jälkeen perehdyimme aiheeseen määrittelemällä keskeiset käsitteet ja avainsanat keväällä 2017. Projektisuunnitelman aloitimme myös keväällä, mutta viimeistelimme sen vasta syksyllä 2017. Projektisuunnitelman aikataulu viivästyi hieman, koska jouduimme korjaamaan sitä useaan otteeseen. Projektisuunnitelman valmistumisen jälkeen teimme itsearvioinnin projektisuunnitelmasta ja vertaisarvioimme toisen opinnäytetyöryhmän projektisuunnitelman.

Toteutusvaihe alkoi tapaamisella työelämänyhteistyökumppanin kanssa, jossa sovimme projektia koskevat toteutuspäivämäärät. Yhteistyökumppanin toiveestaan pidimme kurssista Mielenvireys ry:n tiloissa infotilaisuuden 13.11.2017, jossa kerroimme kurssista. Tilaisuudessa kurssista kiinnostuneet Mielenvireyden kävijät saivat myös esittää kysymyksiä ja toiveita kurssiin liittyen. Samalla kerroimme hieman itsestämme ja tulimme heille tutuiksi. Ilmoittautumisesta kurssille vastasi Mielenvireys ry. Kurssipäiviksi sovimme 7.12 ja 14.12.2017.

Loppuraporttia aloitimme kirjoittamaan keväällä 2018 ja opinnäytetyön esittelytilaisuuden pidimme Mielenvireydessä 11.1.2018, jossa esittelimme opinnäytetyöprojektin, kävimme läpi kurssista saadun palautteen, arvioimme kurssin onnistumista ja tarpeellisuutta. Kutsuimme esittelytilaisuuteen myös kurssille osallistuneet henkilöt ja tilaisuuden lopuksi joimme yhdessä kahvit osallistujien kanssa. Raportin palauttamisen jälkeen teimme itsearvioinnin ja vertaisarvioimme toisen opinnäytetyöryhmän raportin. Lopuksi kirjoitimme kypsyysnäytteen ja hyväksyty opinnäytetyö tallennettiin Theseukseen. Opinnäytetyöprojektin saimme kokonaisuudessaan päätökseen keväällä 2018.

TAULUKKO 2. Projektin aikataulusuunnitelma

Päävaihe	Lopputulos	Aikataulu
Ideoiminen	Aiheen ideoiminen työelämän yhteistyökumppanin kanssa.	Kevät 2017
Perehtyminen aiheeseen	Tietoperustan luominen.	Kevät 2017
Suunnitteleminen	Projektisuunnitelman valmistuminen.	Syksy 2017
Projektin toteuttaminen	Mielekäs arki –kurssi.	Syksy 2017
Projektin päättäminen	Projektin esittely ja loppuraportti.	Kevät 2018

4 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN TUKEMINEN ARJEN HALLINNASSA

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Mielenterveys ei ole muuttumaton ja vakio tila, vaan se muovautuu koko elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten identiteetti, sopeutumiskyky ja itseluottamus. Lisäksi siihen vaikuttavat myös sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät: perheen, työn, ja koulun muodostamat yhteisöt. Yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, kuten palvelut ja yhteiskuntapolitiikka; kulttuuriset tekijät kuten vallitsevat yhteiskunnalliset arvot ja mielenterveyden sosiaaliset kriteerit sekä biologiset tekijät ovat myös osallisina vaikuttamassa mielen hyvinvointiin (THL 2014, viitattu 28.5.2017.)

Voimavarakeskeistä mielenterveyden käsitettä kutsutaan positiiviseksi mielenterveydeksi. Mielenterveys ei ole vain mielen sairauksien puuttumista, vaan mielen hyvää vointia ja ihmisen kykyä selviytyä arjessa. Hyvä mielenterveys on voimavara, joka auttaa ihmisiä kokemaan elämänsä mielekkääksi, sekä muun muassa solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita (THL 2014, viitattu 28.5.2017.)

4.1 Mielenterveyskuntoutujan arjen hallinta

Mielenterveyden ongelmat vaikuttavat useilla eri elämänaueilla arjen hallintaan. Vakavia mielenterveyden häiriöitä sairastavilla on usein yksipuolinen, vähän hyödyllisiä ravintoaineita sisältävä ruokavalio sekä lisäksi liian suuret annoskoot ja epäsäännöllinen ateriaritmi. Ruokavaliolla on todettu olevan vaikutusta skitsofreniaa ja muita psykoosisairauksia sairastavien psykoosioireisiin (Mielenterveystalo, viitattu 23.5.2017.) Riittävästä kasvisten, proteiinien, kuitujen, vitamiinien ja hiivainaineiden saannista on hyvä huolehtia, kuten myös säännöllisestä ruokarytmistä. Yhtä tärkeää on myös huolehtia siitä, että syö mukavassa seurassa, rauhassa ja miellyttävässä paikassa. Ruoan laittaminen ja ruoan nauttiminen ovat osa elämän iloja (Nuorten mielenterveystalo, viitattu 21.5.2017.)

Liikunnan harrastaminen jää mielenterveyden häiriöitä sairastavalla usein vähäiseksi, muun muassa lääkitykseen liittyvän väsymyksen ja sairautteen joskus liittyvien oireiden, kuten aloitekyvyn ja

spontaanisuuden puutteen takia (Nuorten mielenterveystalo, viitattu 21.5.2017). Omaehtoinen liikuminen edistää myös psyykkistä hyvinvointia. Liikunta parantaa kehonhallintaa ja fyysistä kuntoa, mitkä osaltaan taas parantavat myös minäkuvaa ja saavat aikaan tunnetta voimaantumista, oman elämän hallinnasta. Liikunnan avulla voi myös virkistäytyä, tavata ystäviä ja tutustua uusiin ihmisiin (THL 2017, viitattu 24.5.2017.)

Unitilan aikana aivo-selkäydinneste eli likvor huuhtelee soluvälitiloja syvemmältä kuin valvetilan aikana ja kuljettaa solujen aineenvaihdunnan kuona-aineet pois. Uni siis puhdistaa aivot. Unen aikana soluvauriot korjautuvat ja hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat erityisesti muistin kannalta tärkeillä aivoalueilla. Unettomuusoireista kärsivistä aikuisista 62 % sairastaa jotakin mielenterveyshäiriötä. Liikaunisista 47 %:lla oireen taustalla on mielenterveyshäiriö, tavallisesti jokin massennushäiriö. Liikaunisuus on häiriötila, jossa pääasiallisena vaivana on liiallinen väsymys. Lääkkeettömät keinot ovat ensisijaisia hoitomenetelmiä pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsivän hoidossa (THL 2014, viitattu 25.5.2017.) Riittävä ja ennen kaikkea laadukas uni on siis myös mielen hyvinvoinnin kannalta tärkeää.

Hyvän yön takaamiseksi hyviä keinoja ovat säännöllinen rentoutuminen ja rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa. Mieltä ja kehoa voi myös hyvissä ajoin valmistella nukahtamiseen, esimerkiksi välttämällä television katsomista juuri ennen nukkumaanmenoa. Suihkussa käyminen, lukeminen ja musiikin kuuntelu voivat rentouttaa ja auttaa nukahtamaan. Kofeiinipitoisia juomia kannattaa välttää ennen nukkumaanmenoa, sillä ne voivat häiritä unta. Samoin nälkäisenä tai liian kylläisenä nukkumaan menemistä kannattaa välttää. Iltarutiinit valmistavat kehoa nukkumiseen (Nuorten mielenterveystalo, viitattu 21.5.2017.)

Jos jokin asia painaa mieltä, on se hyvä pyrkiä selvittämään ennen nukkumaanmenoa. Päivittäin voi pitää esimerkiksi huolihetken, jolloin itselle varataan 15-30 minuuttia aikaa mieltä painavien asioiden käsittelyyn. Huolihetki kannattaa pitää hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa, ja jos huomaa yön aikana mieleen nousevan jonkin huolen, on hyvä kirjoittaa se ylös paperille. Huolta ei kuitenkaan tulisi jäädä pohtimaan tämän enempää, vaan sen käsittely kannattaa siirtää seuraavaan huolihetkeen (Mielenterveystalo, viitattu 22.5.2017.)

Tupakka on voimakkaasti riippuvuutta aiheuttava aine, jonka sisältämä nikotiini vaikuttaa suoraan aivoihin. Tupakka voi helpottaa stressioireita niillä, jotka ovat tottuneet tupakkaan, mutta sen on

myös todettu aiheuttavan ahdistuneisuutta. Tupakoinnin lopettamisessa tai vähentämisessä käytettäviä keinoja voivat olla esimerkiksi: nikotiinikorvaushoidon tai lääkityksen käyttö, terapiatuki, muiden tapojen etsiminen stressin helpotukseen sekä perheen ja ystävien tarjoama tuki (THL 2017, viitattu 24.5.2017.)

Mielenterveyden ongelmia yritetään joskus hoitaa alkoholin turvin. Masentunut saattaa toivoa alkoholin avulla pääsevänsä hetkeksi eroon raskaalta tuntuvasta elämästään. Alkoholin välitön vaikutus onkin ahdistusta ja jännitystä lievittävä, mutta jos alkoholin kulutus on runsasta, seuraavana päivänä olo on usein entistä ahdistuneempi. Noin 30 %:lla ihmisistä, joilla on psykiatrisia häiriöitä, on jossakin vaiheessa myös päihdeongelma (THL 2017, viitattu 28.5.2017.)

Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys elinympäristössä vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta. Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset tulevat nopeasti ja pysyvät pitkään. Luonto muun muassa vaikuttaa verenpaineeseen sitä alentavasti, vähentää fyysisiä oireita, lievittää stressiä, koventaa mielialaa, lisää fyysistä aktiivisuutta ja sosiaalista hyvinvointia (Mielenterveystalo, viitattu 26.5.2017.)

4.2 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyden häiriö on yleisnimitys erilaisille psykiatrisille häiriöille. Ne ovat oireyhtymiä, joissa on kliinisesti merkitseviä psyykkisiä oireita, joihin liittyy kärsimystä tai haittaa (THL 2015, viitattu 19.5.2017.) Niiden taustalla on usein erilaisia psyykelle sietämättömiä tunnetiloja, kuten pelkoa tai ahdistusta. Tunnetilat vaikuttavat myös elimistöön: Esimerkiksi pelko saa koko elimistön reagoimaan ja aiheuttaa usein erilaisia somaattisia oireita (Huttunen, M. 2015, viitattu 19.5.2017.)

Erilaiset mielenterveyshäiriöt muodostavat yhä suuremman osan sairaustaakasta. Yleisimpiä häiriöitä ovat muun muassa masennus, itsetuhoisuus, ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöt. Erityisesti masennus on noussut keskeiseksi työ- ja toimintakykyä alentavaksi tekijäksi. Kelan alle 30-vuotiaille korvaamien sairauspäivien määrä on kasvanut 44 prosenttia vuodesta 2004 vuoteen 2008. Suurin muutos kasvussa, 75 prosenttia, on tapahtunut 16-19 –vuotiaiden miesten ikäryhmässä. Naisilla suurin muutos, 52 prosenttia, on tapahtunut 20-24 –vuotiaiden ryhmässä (THL 2014, viitattu 28.5.2017.)

Mielenterveyskuntoutus -käsite on tullut Suomessa käyttöön 2000-luvulla. Mielenterveyskuntoutus viittaa erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kuntoutukseen, jolloin kyseessä voivat olla diagnosoitujen sairauksien lisäksi myös vaikeat kriisit tai uupumus. Vanhempi käsite on psykiatrisen kuntoutus, joka kohdistuu nimenomaan diagnosoituja psykiatrisia sairauksia poteviin henkilöihin. Kuntoutus jaetaan lääkinälliseen, ammatilliseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Lääkinällisen kuntoutuksen tavoitteena on vähentää sairauden aiheuttamaa haittaa. Ammatillisen kuntoutuksen tavoite taas on työelämään pääseminen tai siellä jatkaminen. Sosiaalinen kuntoutus keskittyy arkielämän taitoihin ja elämänhallintaan sekä sosiaalisessa ympäristössä selviytymiseen. Kuntoutus ja sen tavoitteet voivat kohdistua myös toipumiseen, eli oireiden vähentämiseen ja kontrollointiin, elämäntapoihin ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Lisäksi tärkeitä ovat toivo, voimaantuminen ja merkityksen tunne sekä jatkuva sitoutuminen merkitykselliseen ja tarkoituksenmukaiseen tekemiseen. Psykkisesti sairastuneille pyritään palauttamaan paras mahdollinen toimintakyky, jotta he selviäisivät mahdollisimman pitkälle ilman ammattilaisten apua. (Nieminen, I. 2017, viitattu 16.11.2017.)

Kuntoutuksella on lyhyt- ja pitkäaikaisia tavoitteita. Lyhytaikaisen tavoitteen tulee olla käytännönläheinen ja realistinen muutos, jota voidaan mitata ja seurata. Ahdistuneen henkilön tavoite voi olla esimerkiksi kodin ulkopuolelle uskaltautuminen tai sopivien rentoutumiskeinojen löytäminen. Pitkän tähtäimen tavoitteita voivat olla esimerkiksi terveydentilan tasapainottuminen, itsenäisen arkielämän onnistuminen ja työkyvyn kohentuminen. Näillä tavoitteilla on myös huomattava yhteiskunnallinen merkitys. (Mielenterveystalo, viitattu 25.5.2017.)

Psykoedukaatio

Psykoedukaatio on näyttöön perustuva psykoterapeuttinen interventio psykiatrisia sairauksia poteville sekä heidän läheisilleen. Sen tarkoituksena on antaa sekä sairastuneelle että hänen läheisilleen tietoa sairauden luonteesta, hoidosta, siitä selviytymisestä, hallintakeinoista ja taidoista, joita tarvitaan uusiutumisen tai pahenemisen ehkäisemiseksi. Psykoedukaatioon kuuluu kognitiivisia, behavioraalisia ja tukevia terapeuttisia elementtejä. Sen tavoitteena on käyttäytymisen muutos, joka johtaa parempaan hoitoon sitoutumiseen. Psykoedukaatiossa harjoitetaan yhteistä päätöksentekomenetelmää, joka yhdistää asiantuntijan ammattitaidon ja potilaan hoitomieltymykset. Jaettu päätöksenteko edistää potilaan tunnetta autonomiasta, mikä johtaa päätöksiin, jotka palvelevat paremmin yksilön valintoja, arvoja ja etuja. (Psychiatric Times 2012, viitattu 30.8.2017.)

4.3 Mielenterveyskuntoutujan tukeminen

Mielenterveyteen kuuluu osaamista, jota on mahdollista kehittää. Tämä osaaminen on esimerkiksi tunne- ja tietoisuustaitoja, elämännhallintataitoja sekä vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja (Suomen Mielenterveysseura, viitattu 20.5.2017). Tärkeä osa mielenterveyttä on omien tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, niille sanojen löytäminen sekä niiden ilmaiseminen. Tunnetaitoja harjoitellaan joka päivä. Mielenterveyshäiriö ei ole este mielekkäälle elämälle (Nuorten Mielenterveystalo, viitattu 23.5.2017.)

Mielenterveyteen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät. Sisäisiä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa sosiaalinen tuki, ystävät, hyvä fyysinen terveys ja perimä, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, riittävän hyvä itsetunto, hyväksytyksi tulemisen tunne, ongelmanratkaisutaidot, ristiriitojen käsittelytaidot, vuorovaikutustaidot, kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita sekä mahdollisuus toteuttaa itseään (Suomen Mielenterveysseura, viitattu 20.5.2017.)

Ulkoisia mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi koulutusmahdollisuudet, työ tai muu toimeentulo, työyhteisön ja esimiehen tuki, kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet, turvallinen elinympäristö sekä lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät (Suomen Mielenterveysseura, viitattu 20.5.2017).

Vertaistuki ja yhteisöllisyys

Vertaistuen voi määritellä omaehtoiseksi, yhteisölliseksi tueksi sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne. Yhteiset kokemukset lisäävät keskinäistä ymmärrystä (Mielenterveyden keskusliitto, viitattu 28.5.2017.) Aiemmin vapaaehtoistoiminnassa järjestäjillä oli motiivina saada ylimääräisiä käsi- ja silmäpareja tai toiminnan ylläpitäjiä. Nykyään vapaaehtoistointa nähdään mahdollisuutena vaikuttaa omaan elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan (Laimio, A. & Välimäki, S. 2011, viitattu 30.5.2017.)

Vertaistuki on monille hyvä keino löytää tie sairastumiseen liittyvästä yksinäisyydestä ja erilaisuuden tunteesta pois. Toisten kuntoutujien selviytymistarinoilla on erityinen merkitys silloin, kun ihminen kokee esimerkiksi leimautumista. Psykkinen sairaus voi aiheuttaa syrjäytymisen vaaran sekä hyvin negatiivisia ja leimaavia syyllisyyden ja häpeän tunteita. Samat ongelmat läpikäyneiden tuki ja kokemusten yhdessä jakaminen helpottavat usein tilannetta (Mielenterveyden keskusliitto, viitattu 28.5.2017.)

5 PROJEKTIN TOTEUTUS

5.1 Mielekäs arki -kurssin suunnittelu

Aloitimme Mielekäs arki -kurssin suunnittelun työelämän yhteistyökumppanilta saatujen ohjeiden ja omien mielenkiinnonkohteiden tarkastelulla. Työelämän yhteistyökumppani antoi meille kurssin aiheen ja toteutuksen suhteen paljon vapauksia. Meille oli alusta asti selvää, että opinnäytetyömme tulee olemaan toiminnallinen. Lisäksi halusimme hyödyntää ammatillista osaamistamme kurssissa jollakin tavalla. Kurssin nimeksi valitsimme Mielekäs arki -kurssi, koska arki on olennainen osa jokaisen elämää ja sen ympärille pystyimme kokoamaan monenlaisia aiheita. Mielenvireys ry järjestää paljon mielenterveyteen liittyviä kursseja ja tapahtumia, joten aiheemme muotoutui myös sen mukaan mitä ei viime aikoina kävijöille ole ollut tarjolla. Huomasimme, että lähes kaikkia mielenterveyteen liittyviä aiheita oli jo käsitelty ja aiheet liittyivät hyvin läheisesti toisiinsa. Tiesimme kuitenkin, että meidän pitämästämme kurssista tulee oman näköisemme ja se erottaa kurssimme muista samantyyppisistä kursseista. Aiheet olivat kaikille entuudestaan tuttuja, mutta tiesimme niiden silti kiinnostavan ihmisiä ja vaativan kertausta välillä.

Mielekäs arki -kurssilla pyrimme yhdistämään tiedon toiminnallisuuteen ja huomioimme kohderyhmämme erityistarpeet, koska oppimista edistää toiminnallisuuden yhdistäminen teoretietoon sekä sisällön ja toiminnan mukauttaminen kohderyhmän oppimisvalmiuksiin sopiviksi. Yleistä psyykkisesti sairailta on tarkkaavaisuuden, muistin, oppimisen, ongelmanratkaisukyvyyn, suunnitelmallisuuden, aloitekyvyyn, toiminnan ja toiminnan ohjauksen vaikeudet (Nieminen, I. 2017, viitattu 16.11.2017). Siksi pyrimme jakamaan teoretiedon tarpeeksi lyhyisiin osiin ja pitämään yllä vuorovaikutuksellista ilmapiiriä. Halusimme myös, että teoretieto on PowerPoint esityksen muodossa näkyvillä osallistujille koko kurssin ajan. Näin on helpompi keskittyä, tieto on helpompi sisäistää ja tilaisuus pysyy mielenkiintoisena. Myös kurssin selkeä rakenne taukoineen auttaa osallistujia hahmottamaan käsiteltäviä asioita paremmin, ja ryhmää on helpompi ohjata. Pyrimme lisäksi esittämään avoimia kysymyksiä suoraan osallistujille, mikä kannustaa pohtimaan asioita ja osallistumaan keskusteluun.

Päädyimme pitämään kurssin Mielenvireyden kerhotiloissa Oulun keskustassa. Mielenvireys järjestää retkiä ja tapahtumia muuallakin, mutta mielestämme keskustan kerhotila oli kurssiamme

varten sopiva paikka. Keskustaan on myös kaikilla halukkailla osallistujilla hyvät kulkuyhteydet. Kävimme ennakkoon tutustumassa Mielenvireyden kerhotilaan, joka oli sopiva ja rauhallinen paikka kurssin järjestämiseen maksimissaan 10 henkilölle. Kerhotilassa oli kaksi osaa. Toisessa huoneessa oli pöytäryhmä ja toisessa lepotuolit rentoutumiseen.

Päätimme rajata kurssin osallistujamäärän 10 henkilöön, koska omien ajatusten jakaminen on usein helpompaa pienessä ryhmässä. Otimme huomioon myös sen, että kaikki ilmoittautuneet eivät välttämättä pääse tulemaan. Valitsimme kurssin kohderyhmäksi mielenterveyskuntoutujat, joilla jokaisella oli oma tausta ja elämän tarina. Siten mahdollistimme vertaistuen syntymisen kurssilla. Kurssille osallistumisen poissulkevia tekijöitä osallistujilla olisivat olleet esimerkiksi meneillään oleva akuutti kriisi, todella voimakkaasti oireileva psyykinen sairaus tai päihtyneenä saapuminen kurssille.

Huomioimme kurssimme suunnittelussa oppimista edistäviä oppimisympäristön elementtejä, joita ovat esimerkiksi lyhyet koulutussessiot, pienet ryhmät, ryhmässä oppiminen, kertaus, selkeät ohjeet, turvallinen ilmapiiri sekä rauhallinen ja kärsivällinen kouluttaja. Ihanteellinen oppimistapa mielenterveyskuntoutujille on tekemällä oppiminen käytännön ympäristössä (Nieminen, I. 2017, viitattu 16.11.2017.) Päätimme tehdä kurssipäivien teoriaosuuden tueksi PowerPoint –esitykset, jotta esityksiämme olisi helpompi seurata ja sovimme työelämän yhteistyökumppanin kanssa kurssille tarvittavien välineiden saatavuudesta etukäteen. Kurssin järjestämiseksi tarvitsimme AV-laitteet, askartelutarvikkeita, cd-soittimen ja rentouttavaa musiikkia.

Kokoonnuimme kurssipäivien aamulla vielä hiomaan esityksiämme ja aikataulua. Teimme toimitasuunnitelmat sen varalle, jos aikataulu ei toteudu. Mietimme, mitä asioita jätämme pois, jos aika ei riitä, ja mistä aiheista voimme luoda lisää keskustelua tarvittaessa. Mielenvireydessä on suvaitseva ja lämminhenkinen ilmapiiri, joten oli mukavaa mennä pitämään kurssia juuri heidän kävijöilleen. Osan kurssilaisista tapasimme jo infotilaisuudessa ja mielenkiinto tapahtumaamme kohtaan välittyi heistä.

Halusimme pitää myös opinnäytetyön esittelyn Mielenvireydessä. Idean tähän saimme alun perin työelämän yhteistyökumppanilta. Tavoitteenamme oli pitää opinnäytetyöprojektin esittely kurssin päätöstilaisuuden yhteydessä työelämän yhteistyökumppaneille ja Mielenvireyden kävijöille. Halusimme kutsua päätöstilaisuuteen myös kurssille osallistuneet mielenterveyskuntoutujat. Päätöstilaisuuden suunnittelimme olevan kuukauden päästä varsinaisesta kurssista, jotta olemme ehtineet

valmistautua opinnäytetyöprojektin esittelyyn, käydä läpi saamamme palautteet sekä miettiä tarkemmin kurssimme kehitysideoita.

5.2 Mielekäs arki –kurssin toteutus

Infotilaisuus

Työelämän yhteistyökumppanin toiveesta pidimme Mielenvireys ry:n tiloissa infotilaisuuden Mielekäs arki -kurssista 13.11.2017. Tilaisuus oli kestoaltaan lyhyt, noin 15 minuuttia. Tilaisuuden oli tarkoitus toimia samalla mainoksena, jotta kurssille saadaan tarpeeksi osallistujia. Mielenvireys ry vastasi ilmoittautumisesta ja osallistujamäärä oli rajattu 10 henkilöön. Tullessamme pitämään infotilaisuutta, meille selvisi, että kävijät olivat kiinnostuneita kurssistamme. Kaikki paikat kurssille olivat jo täyttyneet ennen infotilaisuutta. Pidimme kuitenkin infotilaisuuden ja esittäydymme Mielenvireyden kävijöille. Samalla he esittivät meille kysymyksiä ja toiveita kurssiin liittyen. Infotilaisuuden lisäksi teimme kurssista mainoksen, joka julkaistiin Mielenvireyden internetsivuilla. Kurssi oli osallistujille maksuton.

Kurssipäivät

Mielekäs arki -kurssin toteutimme kahtena päivänä 7.12 ja 14.12.2017. Kurssin kesto oli molempina päivinä 2x45 min. Välissä pidimme puolen tunnin kahvitauon. Kurssipäiviä varten teimme PowerPoint -esitykset, joiden avulla kurssin eteneminen oli selkeämpää. Tarkoituksena oli kuitenkin pitää kurssi vuorovaikutteisena ja toiminnallisena, joten varasimme aikaa keskusteluun ja kysymyksille. Osallistujien toiveesta annoimme heille viimeisen kerran lopuksi kurssiimme liittyvän materiaalin. Kirjallisen materiaalin avulla osallistajat voivat helposti palata käsittelemämme asioihin myöhemmin. Ensimmäiselle kurssikerralle osallistui 6 henkilöä ja toiselle 7 henkilöä, terveydenhoitajaopiskelija mukaan luettuna.

Ensimmäisenä kurssipäivänä kokoonnuimme yhdessä koululle hyvissä ajoin ennen kurssin alkua viimeistelemään kurssimateriaalit ja sovimme työnjaosta. Tulostimme itsellemme tueksi materiaalia sekä teimme myös varasuunnitelman, mikäli alkaisi näyttää siltä, ettei aikataulu toimi suunnitelmien mukaisesti. Tämän jälkeen saavuimme Mielenvireyteen, jossa kokosimme kaiken tarvittavan kerhotilaan esitystä varten. Keräsimme valmiiksi myös askarteluvälineet posteria varten.

Osallistujat kokoontuivat kerhotilaan pöytien ääreen. Kurssin aloitimme lyhyellä esittäytymisellä ja tulevien aiheiden pohjustuksella, sekä kertomalla kurssin tavoitteet. Keräsimme myös osallistujien nimet ylös työelämän yhteistyökumppanin toiveesta. Ensimmäisen kurssipäivän aiheiksi valitsimme ahdistuksen ja sen hallinnan sekä mielenterveyden omahoidon. Päivän toiminnalliseen osuuteen valitsimme posterin teon yhdessä, johon kokosimme mielenterveyttä ja mielekästä arkea tukevia asioita.

Aloitimme aiheiden käsittelyn kertomalla tietoa ahdistuksesta. Kerroimme, mitä ahdistus on, mitkä ovat sen tunnuspiirteitä, mitkä asiat voivat aiheuttaa ahdistusta sekä, kuinka yleistä ahdistuneisuus on. Sen jälkeen keskustelimme, miten ahdistus kenelläkin ilmenee, millaisissa tilanteissa, miltä ahdistus tuntuu sekä, millaisia oireita se aiheuttaa. Aihe herätti runsaasti keskustelua osallistujien kesken, ja esille tuli hyviä esimerkkejä ja kysymyksiä. Pyrimme myös käsittelemään ahdistusta arjen mielekkyyden näkökulmasta. Kävimme keskustelua siitä, miten ahdistus vaikuttaa osallistujien arkeen, ja mistä tekijöistä koostuu heidän mielestään mielekäs arki. Kurssi kerran puolella välissä siirryimme kahvitauolle yläkerran tiloihin, johon oli järjestetty meille ja osallistujille kahvitarjoilu.

Tauon jälkeen jatkoimme ahdistuksen hallinnalla ja mielenterveyden omahoidolla. Annoimme osallistujille vinkkejä ahdistuksen hallintaan sekä kerroimme konkreettisia keinoja siihen, esimerkiksi luonnon läheisyydessä oleskelu, erilaiset harjoitusohjelmat sekä terveelliset elämäntavat. Keskustelimme ahdistuksen hallinnasta osallistujien kanssa ja pyysimme heitä kertomaan heidän omia hyviksi havaittuja hallintakeinojaan. Pyrimme painottamaan, että tärkeää on itse oivaltaa oma tilanteensa, vapautua häpeästä ja huonommuuden tunteesta.

Mielenterveyden omahoito -osiossa kerroimme, mitä hyvään mielenterveyteen kuuluu. Muistutimme myös, että mielenterveys ei ole vain sairauksien puuttumista vaan mielen hyvää vointia ja ihmisen kykyä selviytyä arjesta. Määrittelimme mielenterveyden voimavaraksi, joka auttaa ihmisiä kokemaan elämänsä mielekkääksi. Kerroimme myös, mihin asioihin tulee kiinnittää huomiota oman mielenterveyden edistämiseksi. Lopuksi kehoitimme haastamaan omat liian nopeat päätelmät ja tulkinnat, jotka tarkemmin ajateltuna ovat epäloogisia. On hyvä pystyä pohtimaan asioita rauhassa ja kyetä muuttamaan tarvittaessa liian hätäisiä tulkintoja. Olimme ajatelleet kysyä osallistujilta, miten he voivat tukea mielenterveyttään, mutta osallistujien vastaukset tähän kysymykseen olivat tulleet ilmi jo aiemmin. Kurssipäivän päätteeksi teimme yhdessä Mielekäs arki -posterin, jonka jätimme koristeeksi kerhotilan seinälle.

KUVA 3. Mielekäs arki –posteri 7.12.2017



Myös toisena kurssipäivänä kokoontuimme koululle ennen kurssin alkamista. Viimeistelimme kurs-
simeriaalit, teimme työnjaon ja tulostimme jo aiemmin tekemämme palautelomakkeet sekä ma-
teriaalipaketit osallistujille. Teimme myös varasuunnitelman, että mitä karsitaan ohjelmasta, jos ai-
kataulu alkaa käydä liian tiukaksi. Tämän jälkeen saavuimme Mielenvireyteen järjestelemään kai-
ken valmiiksi esitystä varten sekä valitsimme soitettavan musiikin rentoutusta varten.

Aloitimme jälleen kokoontumalla kerhotilan neuvotteluhuoneen puolelle. Kerroimme lyhyesti päivän
aiheet ja aikataulun sekä keräsimme osallistujien nimet ylös. Toisen kurssipäivän aiheiksi valit-
simme unen, avun hakemisen sekä läheisen tukemisen. Toiminnalliseen osuuteen olimme valin-
neet hengitys- sekä rentoutusharjoituksen musiikkia kuunnellen. Ne toteutimme kurssipäivän lo-
puksi.

Käsittelimme ensin uneen liittyviä asioita. Kerroimme, mitä uni on, mitä vaiheita se sisältää, mitä tapahtuu unen ja unisykliä aikana sekä miksi uni on ihmiselle tärkeää. Keskustelimme yhdessä unettomuudesta sekä siitä, millaisia kokemuksia osallistujilla oli unettomuudesta ja, kuinka unettomuus näkyy heidän arjessaan. Toimme esille unettomuuden taustatekijöitä, mitä unettomuus tarkoittaa ja, kuinka yleistä se on. Pohdimme yhdessä keinoja nukahtamisen helpottamiseksi, ja lisäksi kerroimme omat vinkkimme nukahtamisen lääkkeettömään helpottamiseen. Kerroimme osallistujille esimerkiksi huolihetkestä, jolloin voi varata itselleen hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa noin 15 minuuttia aikaa ainoastaan mieltä painavien asioiden käsittelyyn. Kurssi kerran puolessa välissä siirryimme kahvitauolle yläkerran tiloihin, jossa oli glögitarjoilu kaikille.

Tauon jälkeen keskustelimme ja tarjosimme tietoa avun hakemisesta mielenterveysongelmiin sekä lähimmäisen tukemisesta. Halusimme tuoda esille, että ongelmat usein alkavat vähitellen ja kasvavat pikkuhiljaa sekä sen, että avun hakeminen mielenterveysongelmiin on nykyään täysin normaalia ja hyväksyttävää. Muistutimme myös, että on normaalia tuntea itsensä ajoittain ahdistuneeksi ja stressaantuneeksi. Kerroimme, mistä voi saada apua mielenterveysongelmiin ja selvensimme eroa sen välillä, milloin täytyy hakeutua hoitoon välittömästi ja milloin voi odottaa. Myös internetissä on tarjolla apua mielenterveysongelmiin. Kysyttäessä lähes kaikki osallistujat kertoivat, etteivät käytä internetiä. Keskityimme siihen, miten apua voi saada esimerkiksi puhelimitse tai haikautumalla terveydenhuollon piiriin.

Lähimmäisen tukemisesta koskevassa osiossa halusimme kannustaa jokaista huolehtimaan lähimmäisistään ja muista ihmisistä. Rohkaisimme ottamaan puheeksi huolen ja tarvittaessa myös itsetuhoiset ajatukset. Muistutimme myös, että jotkut ihmiset saattavat ärsyntyä puheeksi ottamisesta. Painotimme, että yleensä kuitenkin välittäminen koetaan hyvänä asiana.

Lopuksi pyysimme osallistujia täyttämään tekemämme palautelomakkeet sekä jaoimme heille materiaalipaketin. Kutsuimme osallistujat myös kurssin päätöstilaisuuteen. Tämän jälkeen ohjasimme osallistujille 4-7-8 –hengitysharjoituksen ja kerroimme hieman tämän harjoituksen taustasta sekä ohjeistimme kokeilemaan sen käyttämistä säännöllisesti. Siirryimme sitten toiseen huoneeseen, jossa oli lepotuolit ja CD-soitin, ja pidimme siellä rentoutusharjoituksen rauhoittavaa musiikkia kuunnellen.

TAULUKKO 2. Kurssipäivän aikataulu 7.12.2017

Mielekäs arki –kurssi 7.12.2017					
Aika	Ohjelma	Osallistujat	Paikka	Koulutus- materiaali	Koulutus- välineet
11:00- 11:10	Esittäytyminen, kurssi- päivien ohjelman läpi- käyminen, johdanto päivän aiheeseen	Ohjaajat, mie- lenterveys- kuntoutujat	Mielenvireys ry, alakerran kerhotilat	Power Point -esi- tys	Av-laitteet
11:10- 11:45	Ahdistus, tietoa ja kes- kustelua ahdistuksesta	Ohjaajat, mie- lenterveys- kuntoutujat	Mielenvireys ry, alakerran kerhotilat	Power Point -esi- tys	Av-laitteet
11:45- 12:15	TAUKO, kahvitarjoilu				
12:15- 12:40	Mielenterveyden oma- hoito ja ahdistuksen hallinta, tietoa ja kes- kustelua	Ohjaajat, mie- lenterveys- kuntoutujat	Mielenvireys ry, alakerran kerhotilat	Power Point -esi- tys	Av-laitteet
12:40- 13:00	Työpaja, postereiden teko	Ohjaajat, mie- lenterveys- kuntoutujat	Mielenvireys ry, alakerran kerhotilat	Power Point -esi- tys	Av-laitteet

TAULUKKO 3. Kurssipäivän aikataulu 14.12.2017

Mielekäs arki –kurssi 14.12.2017					
Aika	Ohjelma	Osallistujat	Paikka	Koulutus- materiaali	Koulutus- välineet
11:00- 11:05	Tervetuloitovotus, johdanto päivän aiheeseen	Ohjaajat, mielenterveyskuntoutujat	Mielenvireys ry, alakerran kerhotilat	Power Point -esitys	Av-laitteet
11:05- 11:30	Uni, tietoa ja keskustelua unesta sekä lääkkeetömistä nukahtamiskeinoista	Ohjaajat, mielenterveyskuntoutujat	Mielenvireys ry, alakerran kerhotilat	Power Point -esitys	Av-laitteet
11:30- 11:45	Milloin hakea apua? Tietoa ja mahdollisesti keskustelua siitä, milloin on syytä hakea apua ongelmaan	Ohjaajat, mielenterveyskuntoutujat	Mielen-vireys ry, alakerran kerhotilat	Power Point -esitys	Av-laitteet
11:45- 12:15	TAUKO, kahvitarjoilu				
12:15- 12:30	Miten tukea lähimmäistä? Tietoa ja mahdollisesti keskustelua siitä, miten tukea lähimmäistä.	Ohjaajat, mielenterveyskuntoutujat	Mielenvireys ry, alakerran kerhotilat	Power Point -esitys	Av-laitteet
12:30- 12:40	Mistä hakea apua? Tietoa ja mahdollisesti keskustelua siitä, mistä hakea apua.	Ohjaajat, mielenterveyskuntoutujat	Mielenvireys ry, alakerran kerhotilat	Power Point -esitys	Av-laitteet
12:40- 12:50	Rentoutumisharjoitus	Ohjaajat, mielenterveyskuntoutujat	Mielenvireys ry, alakerran kerhotilat	Power Point -esitys	Av-laitteet
12:50 - 13:00	Kiitokset, palautteet, päätöstilaisuudesta informointi	Ohjaajat, mielenterveyskuntoutujat	Mielenvireys ry, alakerran kerhotilat	Power Point -esitys	Av-laitteet

Päätöstilaisuus

Opinnäytetyön esittelyn pidimme kurssin päätöstilaisuudessa 11.1.2018. Tilaisuudessa olivat läsnä meidän lisäksi työelämän yhteistyökumppanin edustajat, kurssille osallistuneet mielenterveyskuntoutujat sekä lisäksi muutama muu Mielenvireyden kävijä. Tilaisuus oli Mielenvireyden tiloissa, jotka ovat päiväsaikaan kaikille avoinna. Osanottajia tilaisuudessa oli yhteensä hieman yli kymmenen.

Aloitimme päätöstilaisuuden esittäytymällä, kertomalla opinnäytetyöprojektista sekä projektin taustoista ja tavoitteista. Sen jälkeen kerroimme, miten saavutimme tavoitteet. Tavoitteiden saavuttamista arvioimme palautelomakkeiden ja suullisen palautteen pohjalta. Käsittelimme yleisellä tasolla saamiamme palautteita ja kehittämisideoita. Palautelomakkeet olivat nimettömiä lukuun ottamatta terveydenhoitajaopiskelijan palautetta. Lopuksi kahvitelimme yhdessä tilaisuuteen osallistuneiden henkilöiden kanssa.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

6.1 Mielekäs arki –kurssin arviointi

Kurssi toteutui suunnitelmamme mukaisesti. Hieman jouduimme soveltamaan aikataulua, koska oli vaikeaa tietää etukäteen, kuinka paljon eri aiheet saavat aikaan keskustelua. Molemmilla kerroilla jouduimme hieman loppua kohti jättämään keskustelua vähemmälle, jotta pysyimme aikataulussa. Usein kävi myös niin, että päivän lopussa olevista aiheista oli jo noussut keskustelua aikaisemmin kurssin aikana, koska aiheet liittyivät toisiinsa ja keskustelu oli vapaamuotoista. Esitimme osallistujille kysymyksiä, mutta usein keskustelua syntyi ilman kysymyksiäkin. Huomioimme, että kaikki pääsivät kurssillamme osallistumaan keskusteluun. Jokainen osallistui keskusteluun ainakin kerran, mutta suurin osa useamman kerran. Myös osallistujat esittivät meille kysymyksiä, joihin pyrimme vastaamaan mahdollisimman luotettavasti oman roolimme huomioiden. Kurssi oli vuorovaikutuksellinen, vaikka siellä oli myös teoriaosuuksia. Teoria, vuorovaikutus ja toiminnallisuus vuorottelivat kurssilla mielestämme sopivasti ja keskusteluita syntyi paljon.

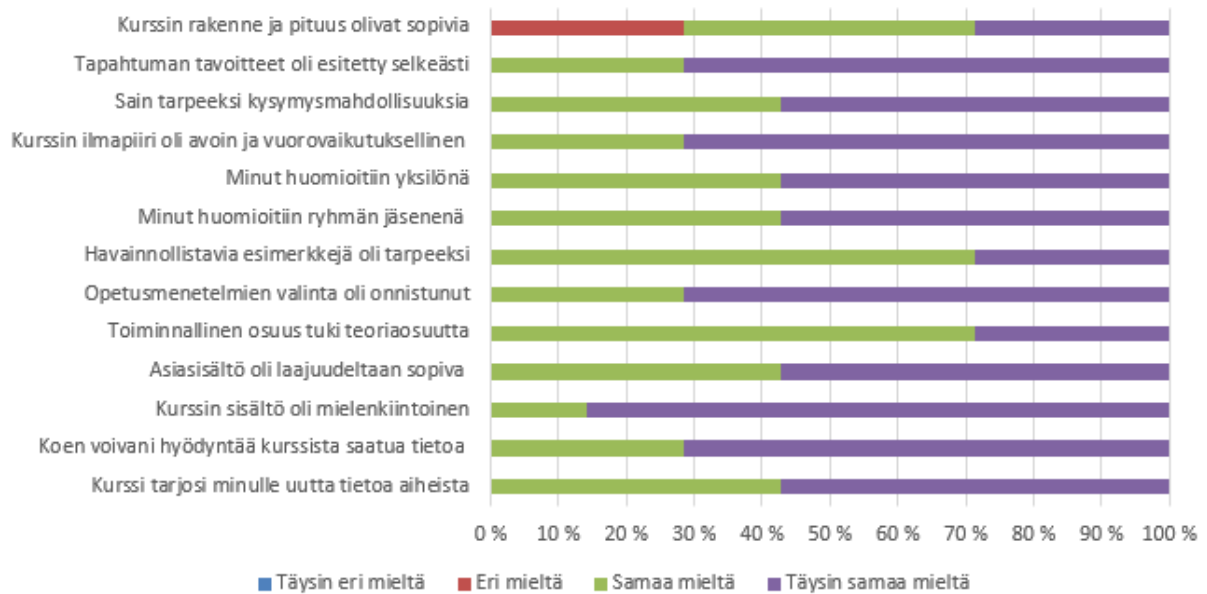
Onnistuimme mielestämme huomioimaan toiminnassamme psykoedukatiivisen näkökulman, joka on laajentunut tarkoittamaan käsitteenä enemmänkin työtettä kuin toimintamuotoa. Psykoedukatio perustuu sairauden myöntämiseen ja seurausten huomioimiseen, joka auttaa sopeutumaan elämään sairauden kanssa (Vuorilehto, M. Larri, T. Kurki, M. & Hätönen H. 2014. 129-130.) Ryhmässä tapahtuva osallistuminen mahdollistaa vertaistuen ja omien kokemusten jakamisen, joka koetaan yleensä positiivisena asiana. Psykoedukaatiivista toimintaa pystyvät hyödyntämään myös kongniitiivisista puutteista ja ongelmista kärsivät henkilöt. Keskeisiä tavoitteita ryhmätoiminnassa tulee olla toivon säilyttäminen, psyykkisen sairauden normalisointi sekä stigman vähentäminen tiedon avulla, jotka huomioimme kurssin toteutuksessa (Aho-Mustonen, K. 2011. 7-8.) Pystyimme pitämään yllä positiivista ja avointa ilmapiiriä kurssillamme. Monet osallistujat kertoivat avoimesti psyykkisistä sairauksistaan ja niiden vaikutuksesta elämään. Osallistujat jakoivat myös omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan mielekkääseen arkeen liittyvistä asioista. Stigmaa pyrimme vähentämään kertomalla mielenterveyshäiriöiden yleisyydestä ja kannustimme itsensä hyväksymiseen sekä arvostamiseen sairaudesta huolimatta.

Osallistujat olivat erittäin avoimia ja he antoivat palautetta mielellään. Kurssimme ajankohtana Mielenvireydessä oli harjoittelussa terveydenhoitajaopiskelija, joka myös osallistui kurssillemme. Oli mukavaa saada häneltä heti ensimmäisen kurssikerran jälkeen sanallista palautetta ja mahdollisia kehitysideoita seuraavaa kertaa varten. Pyysimme myös häntä täyttämään palautelomakkeen viimeisen kerran lopuksi. Hänen mukaansa osasimme ohjata tilannetta ja keskustelua hyvin, käsittelemämme asiat olivat tärkeitä ja myös osallistujat kokivat kurssin sisällön tärkeäksi. Hänen mielestään esiintymisemme oli luontevaa ja saimme luotua aiheiden ympärille runsaasti keskustelua. Kehitysehdotuksena hänellä oli, että osa dioista olisivat voineet olla hiukan selkeämpiä vaikean teoriaosuuden vuoksi.

Työelämän yhteistyökumppanin edustajat eivät olleet seuraamassa kurssia, mutta keskustelimme heidän kanssaan kurssin toteutumisesta. He olivat kuitenkin koko ajan saatavilla yläkerran tiloissa, jos jotakin asiaa heille olisi ilmennyt kurssin aikana. Lähetimme heille sähköpostilla PowerPoint –esityksemme ja kirjallisen materiaalipaketin kurssikertojen jälkeen. Opinnäytetyön esittelytilaisuuden jälkeen työelämän yhteistyökumppanin edustaja täytti arviointilomakkeen, jossa hän arvioi tavoitteidemme täyttyneen kiitettävästi sekä myös yhteistyön sujuneen kiitettävästi.

Kaikki kurssille osallistuneet henkilöt (7 kpl) vastasivat palautekyselyyn. Palautelomakkeen lisäksi he antoivat mielellään myös sanallista palautetta kirjallisesti tai suullisesti. Palaute oli kaikilta osallistujilta erittäin samansuuntaista, eikä palautelomakkeissa ja sanallisessa palautteessa ollut ristiriitoja. Oli hyvä, että osallistujat antoivat myös sanallista palautetta. Sen johdosta ymmärsimme paremmin palautekyselyyn vastauksiin vaikuttaneet taustatekijät. Yleisin kehittämisehdotus osallistujilta oli, että kurssikertoja olisi voinut olla useampia. Tämän vuoksi muutama osallistuja oli valinnut palautelomakkeesta vaihtoehdon "eri mieltä" kohdassa "kurssin rakenne ja pituus olivat sopivia". Kurssille osallistuneet kokivat, että kurssilla käsitellyt asiat olivat hyvin tarpeellisia ja mielenkiintoisia. Osa aiheista oli heille jo etukäteen tuttuja, mutta heidän mielestään asioita oli hyvä kerrata. Osallistujat kokivat, että vastaavanlaisista kursseista olisi heille hyötyä myös jatkossakin.

Kurssin palautekyselyn tulos



KAAVIO 1. Kurssin palautekyselyn tulos

6.2 Työskentelyprosessin arviointi

Saavutimme tulostavoitteen toteuttamalla Mielekäs arki –kurssin mielenterveyskuntoutujille. Kurssi toteutettiin suunnitelman mukaisesti. Tavoitteet saavutimme mielestämme hyvin. Tavoitteiden saavuttamista arvioimme työelämän yhteistyökumppanilta ja osallistujilta saadun palautteen pohjalta sekä itsearvioinnin kautta. Projektin laatutavoitteita olivat mielenkiintoinen, avoin ja vuorovaikutteinen tapahtuma sekä ajantasaisen tiedon käyttö.

Mielenterveyskuntoutajat saivat kurssilla tarjotun teorian tiedon, toiminnan ja keskusteluiden avulla lisää keinoja arjen- ja mielenhallintaan, vertaistukea sekä tarkastelivat jo olemassa olevia voimavarojaan. Mielenterveystyön yhteiskunnallisena tavoitteena on tarjota mielenterveyskuntoutujille mielen hyvinvointia tukevia palveluita heidän omassa elinympäristössään. Tavoitteena on myös tukea osallisuutta (Holmberg, J. 2016. 234.) Opinnäytetyöprojektimme myötä kurssille osallistuneet mielenterveyskuntoutajat saivat osallisuuden kokemuksen omassa arkisessa toimintaympäristössään. Päätöstilaisuudessa kurssille osallistujat kertoivat, että kirjallisesta materiaalipaketista oli ollut heille hyötyä kurssin jälkeen. Sen avulla he ovat pystyneet palaamaan kurssilla käsiteltyihin asioihin itsenäisesti kurssin jälkeen.

Yhdistyksen toimihenkilöt saivat projektin toteutumisen myötä tukea toiminnalleen ja ideoita toiminnan järjestämiseksi jatkossa. Osallistujilta kerätyn palautteen perusteella he pystyivät päättämään, että yhdistyksen kohderyhmä on kiinnostunut ja hyötyy vastaavanlaisista projekteista. Mielenvireys ry:n toiminnanjohtaja arvioi tavoitteidemme täyttyneen ja yhteistyön sujuneen kiitettävästi.

Henkilökohtaisesti kehityimme mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelyssä. Pystyimme myös hyödyntämään aikaisemmat tietomme ja taitomme mielenterveyskuntoutujien kanssa toimimisesta. Kurssipäivien aiheisiin perehtyessämme, opimme sisällöllisesti uusia asioita aiheista. Huolellisesti laadittu suunnitelma, tehtävien jakaminen ja ajankäytön suunnittelu ovat onnistuneen toiminnan perusta. Lisäksi mietimme, miten pelastaa tilanne, jos jokin asia ei tapahdu alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Luovuus muuttuvissa tilanteissa on taito, joka kehittyy kokemuksen myötä (Airaksinen, R. Ala-Vannesluoma, T. Karkkulainen, M. Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. 20.) Korostimme kurssillamme tunnelman ja yhteisen tekemisen tärkeyttä, virheettömän ja teknisesti taitavan ohjaussuorituksen sijaan. Projektin toteuttaminen kehitti myös yhteistyötaitojamme. Pystyimme pitämään kiinni sovituista aikatauluista, hyödynsimme käytettävissä olevia ohjausresursseja sekä samalla opimme hahmottamaan opinnäytetyöprojektin kokonaisuuden.

Projektille ominaista on ainutlaatuisuus, joka luo toteutumiselle riskejä ja epävarmuuksia. Riskienhallinta on projektin hallintaa. Ennalta tunnistettuja riskejä on mahdollista hallita huomattavasti paremmin kuin yllättäviä riskejä (Helsingin yliopisto 2006, viitattu 3.1.2018.) Projektin onnistumismahdollisuuksien parantamiseksi kartoitimme etukäteen projektin onnistumiseen vaikuttavat riskitekijät. Riskitekijöitä kartoittaessamme pyrimme ottamaan huomioon todennäköisimmät riskit. Riskien kartoituksen jälkeen pohdimme myös sitä, miten kyseiset riskit olisi mahdollista välttää.

TAULUKKO 4. Projektin toteutumisen riskit

Riski	Riskin välttämissuunnitelma
Osallistujat eivät innostu	Seurataan tunnelmaa ja pyritään omalla toiminnalla innostamaan osallistujia.
Osallistujat eivät jaksakaan keskittyä	Pidetään tauko suunnitellusti. Sopivasti teoriaa, keskustelua ja toimintaa.
Aikatauluissa pysyminen kurssi päivänä	Seurataan aikataulua, innostetaan osallistumaan ja tarvittaessa rajataan esim. puheenvuoroja.
Osallistujia liian vähän tai paljon	Ilmoittautuminen kurssille.
Osallistujien ennalta-arvaamaton käytös	Pidämme kurssin kahdestaan, jolloin toisen on mahdollista irrottaa ohjaustilanteesta tarvittaessa ja keskittyä esimerkiksi yhteen henkilöön.
Äkillisen sairastumisen mahdollisuus	Pyritään siihen, ettei minkään vaiheen toteutuminen ole pelkästään yhden henkilön vastuulla.
Mahdolliset turvallisuuden vaarantavat tilanteet	Tutustutaan turvallisuussuunnitelmaan, jotta osaamme toimia ja ohjata osallistujien toimintaa mahdollisissa poikkeustilanteissa.
Tilojen käyttöön liittyvät riskit	Tilan varaus kurssia varten etukäteen.
Tekniset ongelmat	Tutustutaan laitteisiin ja tarkastetaan toimivuus ennen tilaisuutta.
Projektiin liittyvät aikataulut	Projektiin sitoutuminen ja tilanteiden ennakointi, jotta pysytään aikataulussa.

Projektilla tulee olla selkeästi määritellyt resurssit, jotka ovat riittävät suhteessa projektin tavoitteisiin ja tavoiteltaviin tuloksiin. Rahalliset kustannukset eli budjetti lasketaan projektissamme henkilöstö-, materiaali-, tarvike-, viestintä-, tarjoilu- ja tilakustannuksien mukaan. Ostopalveluja ei tarvita. Resursseja koskevat roolit ja vastuut ovat suunnitteluvaiheessa selkeästi määritelty (Silfverberg 2007, 7.)

Projektimme toteuttamisessa ei varsinaisesti raha liikkunut. Työelämän yhteistyökumppanin ja ohjausryhmän toimenkuvaan kuuluu projektin ohjaus ilman erillistä korvausta. Opiskelijoille opinnäytetyöprojektin toteutus kuuluu opintoihin myös ilman erilliskorvausta. Projektimme kustannukset toteutuivat suunnitelman mukaisesti.

TAULUKKO 5. Projektin rahalliset kustannukset

Kululuokka	Suunnitellut	Toteutuneet
Henkilökulut	Ohjausryhmä, opettajan palkka 20 e/h x 10 h, 200€ Projektiryhmä, 1. opiskelijan palkka 10 €/h, 15 op =405 h, 4050€ 2. opiskelijan palkka 10 €/h, 15 op =405 h, 4050€ Tilaaaja, työelämänyhteistyökumppanin edustaja 20 €/h x 10 h, 200€	Suunnitelman mukaisesti
Aineet ja tarvikkeet	Kurssilla askarteluun käytetään pääasiassa Mielenviireys ry:n tarvikkeita ja välineitä (20€). Joitakin askartelu tarvikkeita opiskelijat voivat hankkia tarvittaessa myös itse (5€). Jokainen taho vastaa mahdollisesti tulostamisesta aiheutuneista kustannuksista itse.	Suunnitelman mukaisesti
Viestintä	Viestintään jokainen taho käyttää omaa sähköpostia tai satunnaisesti puhelinta, ei ylimääräisiä kuluja	Suunnitelman mukaisesti
Matkat	1. opiskelija oma-auto 30 km (Oulunsalo-Oulu-Oulunsalo) x4 =120 km, 0,41 euroa/km = 49.20 € 2. opiskelija, polkupyörä Ohjaajalle ja työelämänyhteistyökumppanin edustajalle ei tule ylimääräisiä matkakuluja.	Suunnitelman mukaisesti
Tilavuokra, tarjoilu	Laskennallinen tilavuokra 100 e/vrk x2 = 200 € , todellinen vuokra ei tiedossa. Tarjoilun kustannus kahdelta päivältä arviolta 50 € . Tilanvuokrasta ja tarjoilusta aiheutuneista kustannuksista vastaa Mielenviireys ry.	Suunnitelman mukaisesti

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda ja toteuttaa toiminnallinen projekti mielenterveyskuntoutujille. Päädyimme mielekäs arki -aiheeseen, koska Mielenvireydessä harjoittelussa ollessaan toinen meistä pystyi tekemään havaintoja siitä, mitkä asiat ovat kohderyhmälle keskeisiä. Ahdistus näytti olevan suuri osa yhdistyksessä vierailevien arkea. Lisäksi erilaiset arjen hallintaan liittyvät asiat, kuten unettomuus, nousivat esille. Päädyimme nimeämään kurssimme Mielekäs arki –kurssiksi. Halusimme lähteä miettimään kurssilla käsiteltäviä aiheita arjen hallinnan sekä voimavarojen vahvistamisen kautta. Kurssin pääaiheiksi valitsimme ahdistuksen ja unettomuuden, joiden ympärille keräsimme tietoa myös muista arkeen liittyvistä asioista.

Tutkittuun tietoon perustuva tiedonhaku tuotti ainakin aluksi hankaluuksia molemmille. Emme oikein tienneet, mistä lähteä hakemaan tietoa ja mistä koko projekti kannattaisi aloittaa. Projektin alkuvaiheessa tarvitsimme ohjausta eniten, koska projektityöskentely oli meille uutta. Suunnittelun loppuvaiheilla ja toteutusvaiheen edetessä asiat alkoivat tuntua selkeämmiltä ja edetä jouhevammin. Saimme tiedonhakuun hyviä neuvoja sekä opettajilta että työpajoista. Tiedonhankintatavotimme kehittyivät projektin aikana paljon. Opimme, mistä löytää luotettavimman tiedon ja opimme käyttämään erilaisia hakujärjestelmiä Googlen ohella. Projektin myötä olemme myös voineet kehittää tietoteknisiä taitojamme entisestään sekä lisäksi olemme oppineet kirjoittamaan sujuvammin ja kieliopillisesti oikeellisemmin.

Suurimpana yllätyksenä projektin aikana tuli projektisuunnitelman tekemiseen mennyt aika. Tietoa löytyi mielin määrin ja tietoperustaa oli karsittava muutamaan otteeseen. Jouduimme myös hieman muokkaamaan tietoperustan sisältöä spesifimmäksi. Tämän vuoksi suunnitteluvaihe vei enemmän aikaa, kuin olimme suunnitelleet. Karsimisen jälkeen tietoperusta vastasi hyvin tarpeitamme kurssin toteuttamista ajatellen. Vaikka tietoperusta jäi edelleen hiukan pitkäksi, koimme kaiken tiedon kuitenkin olleen tarpeellista. Huolellisesti tehty suunnitelma auttoi meitä etenemään projektin muissa vaiheissa. Saimme myös ammattitaidollemme vahvistusta etsimällä tietoa Mielekäs arki -kurssin aiheista tutkittuun tietoon perustuvista lähteistä, mistä on paljon hyötyä molemmille syventäviä opintoja ajatellen.

Projektin myötä saimme paljon uutta kokemusta projektityöskentelyn suunnittelusta ja toteutuksesta, kuten aikatauluttamisesta ja aiheiden rajaamisesta. Lisäksi saimme oppia arvioinnista sekä

työskentelystä yhteistyökumppanien kanssa. Olemme myös päässeet kehittämään esiintymistaitojamme. Kummallakaan meistä ei juurikaan ollut aiempaa kokemusta projektien suunnittelusta saati toteutuksesta, eikä kumpikaan ollut esiintynyt aiemmin muuten kuin hyvin lyhyitä ajanjaksoja kerrallaan.

Projekti antoi meille kokemusta ja valmiuksia toimia ohjaajina mielenterveyskuntoutujille suunnatuilla kursseilla myös tulevaisuudessa. Opimme myös arvioimaan omaa toimintaamme kriittisesti ja kehittämään sitä. Saimme osallistujilta sekä toteutusajankohtana yhteistyökumppanilla harjoittelussa olleelta opiskelijalta hyviä kehittämisehdotuksia. Osallistujilta saadun palautteen perusteella kurssimme oli tarpeellinen ja pidetty. Osallistajat kokivat saaneensa kurssista hyötyä jatkoa ajatellen, voiden soveltaa kurssilta saatua tietoa ja taitoa omaan arkeensa. Olemme tyytyväisiä projektimme, huomattuamme, kuinka hyvin valitsemamme aiheet herättivät keskustelua. Myös osallistujien mielenkiinto näytti säilyvän loppuun saakka. Oli mukava huomata, miten lähes kaikki kurssille osallistuneet mielenterveyskuntoutajat tulivat vielä päätöstilaisuuteenkin kahvittelemaan kanssamme.

Opinnäytetyöprosessin myötä myös omat vuorovaikutus- ja yhteistyötaitomme vahvistuivat. Ajoittain yhteistä aikaa opinnäytetyön työstämiseksi oli vaikeaa löytää, mutta pyrimme sopimaan aikataulumme niin, että kokoontuisimme säännöllisin väliajoin tekemään työtä yhdessä. Pyrimme myös sopimaan määräaikoja, mihin mennessä pitäisi mikäkin tehtävä olla tehtynä. Työstimme sovittuja tehtäviä omalla ajallamme OneDriven kautta, mutta määräajan koittaessa kokoonnuimme käymään läpi tuotostamme ja tarvittaessa muokkasimme sitä yhdessä. Olimme myös yhteydessä viestitellen WhatsAppin välityksellä. Haastavaa oli ajoittain myös projektin toteuttaminen kahdestaan, koska jokaisella on yksilöllinen tapa toimia. Toisaalta opimme tekemään projektin myötä kompromisseja ja saimme toisiltamme erilaisia näkökulmia asioihin. Erilaisina ihmisinä täydensimme hyvin toisiamme ja myös kurssin osallistajat kertoivat, että heidän mielestään kahdenkeskinen yhteistyömme oli onnistunutta.

Jos pitäisimme vastaavanlaisen kurssin uudelleen aiheetta voisi hieman supistaa. Jo ahdistus ja sen hallinta yksinään olisi voinut olla pääaiheena, ja siitä olisi riittänyt asiaa kahdelle kurssikerralle. Lisäksi jatkossa varaisimme lisää aikaa toiminnallisille harjoituksille sekä sisällyttäisimme kurssiimme useampia harjoituksia. Olisimme esimerkiksi voineet keskittyä vielä enemmän ahdistuksen

hallintaan ja antaa osallistujille ahdistuksen hallintaan liittyviä käytännön tehtäviä. Vastaavanlaisista kursseista voisi olla hyötyä myös muille mielenterveyskuntoutujille ja mielekäs arki –teemaa yhteistyökumppanimme voi halutessaan hyödyntää myös jatkossa toiminnassaan.

Motivaatiota projektia kohtaan koetteli hieman projektisuunnitelman aikataulun viivästyminen ja sen korjailu useaan otteeseen. Olemme kuitenkin olleet projektin suhteen päättäväisiä ja sitoutuneita, mikä on auttanut pysymään aikataulussa muiden projektin osa-alueiden suhteen. Lisää motivaatiota saimme meitä kiinnostavasta aiheesta ja lämpimästä ryhmähengestä meidän, yhteistyökumppanin sekä kurssin osallistujien kesken. Opettajilta olemme myös saaneet nopeallakin aikataululla hyvin ohjausta opinnäytetyöprojektissa.

Aloitimme opinnäytetyöprojektin opinnäytetyön suunnitelmalla keväällä 2017 ja saimme projektin valmiiksi keväällä 2018. Prosessin aikataulu eteni pääosin suunnitellusti. Vaikka emme saaneetkaan kaikkea tehtyä päivälleen niin kuin oli sovittu, pysyimme silti kokonaisuudessaan aikataulussa joustavan suunnittelun ja työnjaon ansiosta.

Aikataulua suunniteltaessa opinnäytetyöprojektin kahden opiskelijan yhteenlasketuksi tuntimääräksi oli suunniteltu 810 tuntia. Projekti vei saman verran työaikaa mitä olimme ajatelleet, vaikka työmäärä tuntui isolta muiden koulu- ja työkiireiden ohella. Onneksi tuo 810 tuntia kuitenkin jakautui kahdelle henkilölle ja koko opinnäytetyöprojekti ajalle. Motivaationa projektin loppuun saattamiseksi toimi myös valmistumisen mahdollistuminen, mikäli saamme projektin valmiiksi aikataulun mukaisesti. Osasimme suunnitteluvaiheen venymisen jälkeen paremmin ennakoida mahdolliset tulevat viivästykset ja osasimme varata niille enemmän aikaa.

8 LÄHTEET

Aho-Mustonen, K. 2011. University of Eastern Finland. Group psychoeducation for forensic long-term patients with schizophrenia. Viitattu 26.2.2018,
http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0303-7/urn_isbn_978-952-61-0303-7.pdf

Airaksinen, R. Ala-Vannesluoma, T. Karkkulainen, M. Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. TOIMII! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Otavan Kirjapaino Oy.

Finlex. Mielensterveyslaki 14.12.1990/1116. 1. luku, 1§. Viitattu 3.1.2018,
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>.

Helsingin yliopisto 2006. Projektinhallinta - kevät 2006. Viitattu 24.5.201,
<http://www.ling.helsinki.fi/kit/2006k/clt310pro/projektinhallinta/riskinhallinta.shtml>.

Holmberg, J. 2016. Hoitajana mielensterveys- ja päihdetyössä. Otavan kirjapaino Oy.

Huttunen, M. 2015. Duodecim terveystkirjasto. Mielensterveyden häiriöt. Viitattu 19.5.2017,
http://www.terveystkirjasto.fi/terveystkirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002.

Kela 2014. Mielensterveyskuntoutuksesta tukea toipumiseen. Viitattu 3.1.2018,
<http://www.kela.fi/-/mielensterveyskuntoutuksesta-tukea-toipumiseen>.

Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyä. Viitattu 30.5.2017,
http://www.kssotu.fi/versova/media/Vapehttoim_KEHITTYY.pdf.

METELI. 2016. Mielensterveys ja mielekäs arki. Viitattu 3.1.2018,
<https://www.jao.fi/loader.aspx?id=45d377fe-6344-43df-9757-17d278acc41c>.

Mielensterveyden keskusliitto. Käsitteitä mielensterveydestä. Viitattu 25.5.2017,
<http://mtkl.fi/tietoa-mielensterveydesta/kasitteita-mielensterveydesta/>.

Mielensterveyden keskusliitto. Vertaistoiminta. Viitattu 28.5.2017,

<http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>.

Mielenterveystalo. Ahdistuksen omahoito - huolihetki. Viitattu 22.5.2017,
https://www.mielenterveystalo.fi/ai-kuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Documents/Huolihetki.pdf.

Mielenterveystalo. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Viitattu 23.5.2017,
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/elintavat_ja_mielenterveyshairiot/Pages/default.aspx.

Mielenterveystalo. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Viitattu 26.5.2017,
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#fyysisetoireet.

Mielenterveystalo. Tietoa mielenterveyskuntoutuksesta. Viitattu 25.5.2017,
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/default.aspx.

Mielenterveystalo. Kuntoutuksella on tavoite. Viitattu 25.5.2017,
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/kuntoutuksella_on_tavoite.aspx.

Mielenvireys. Tietoa yhdistyksestä. Viitattu 3.1.2018,
<http://www.mielenvireys.com/65>.

Nieminen, I. 2017. Koulutusinterventio osana mielenterveyskuntoutujien kuntoutusta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 16.11.2017, <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100449/978-952-03-0316-7.pdf?sequence=1>.

Nuorten Mielenterveystalo. Mielenterveyden vahvistaminen. Viitattu 23.5.2017,
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx.

Psychiatric Times. 2012. An Evidence-Based Practice of Psychoeducation for Schizophrenia. Viitattu 30.8.2017,

<http://www.psychiatrictimes.com/articles/evidence-based-practice-psychoeducation-schizophrenia>.

Suomen Mielenterveysseura. Mitä mielenterveys on. Viitattu 20.5.2017,

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Viitattu 24.5.2017,

<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Elintavat ja ravitsemus - uni. Viitattu 25.5.2017,

<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Mielenterveyshäiriöt. Viitattu 19.5.2017,

<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielen-terveyshairiot>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Mielen hyvinvointi. Viitattu 28.5.2017,

<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Mielenterveyspalvelut. Viitattu 3.1.2018,

<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>.

Rommakkaniemi, M. 2011. Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta.

Tampere: Juvenes Print.

Vuorilehto, M. Larri, T. Kurki M. & Hätönen H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca

Oy.

Wahlbeck, K. 2007. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukatsaus. Mielenterveyspalvelut.

http://www.stakes.fi/pdf/mentalhealth/Palvelukatsaus_2007_Wahlbeck.pdf.

Wahlbeck, K. 2016. Suomen Mielenterveysseura. Miten varmistetaan palveluiden laatu ja vaikuttavuus uudistuvassa mielenterveystyössä?
https://www.utu.fi/fi/yksikot/med/yksikot/hoitotiede/tapahtumakalenteri/Documents/MT_tee-mapv_2016/MT_Wahlbeck_2016.pdf.



Mielekäs arki -kurssi

Tule mukaan Mielekäs arki -kurssillemme! Kurssin pääaiheena on ahdistus ja sen hallinta. Lisäksi keskitymme unen sekä rentoutumisen merkitykseen arjessa, keskustelemme muista arkeen liittyvistä asioista ja pohdimme yhdessä, mitä mielekkääseen arkeen kuuluu. Tavoitteena on luoda keskustelua aiheista sekä tiedon antamisen lisäksi tehdä jotain mukavaa yhdessä esimerkiksi askartelun merkeissä.

Kurssin ovat suunnitelleet opinnäytetyöprojektina kaksi 3. vuoden sairaanhoitajaopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Mielenvireyden kanssa.

Info kurssista ma 13.11. klo 12.

Kurssille otetaan 8 osallistujaa ja kurssi toteutetaan kahtena päivänä:

- ❖ To 7.12 klo 11-13
- ❖ To 14.12 klo 11-13

Ilmoittautumiset Mielenvireyteen.

Arki koskettaa meitä kaikkia, joten lämpimästi tervetuloa kurssille!

Terveisin sairaanhoitajaopiskelijat Mila ja Noora

PALAUTEKYSELY	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Kurssi tarjosi minulle uutta tietoa aiheista				
2. Koen voivani hyödyntää kurssista saatua tietoa				
3. Kurssin sisältö oli mielenkiintoinen				
4. Asiasisältö oli laajuudeltaan sopiva				
5. Toiminnallinen osuus tuki teoriaosuutta				
6. Opetusmenetelmien valinta oli onnistunut				
7. Havainnollistavia esimerkkejä oli tarpeeksi				
8. Minut huomioitiin ryhmän jäsenenä				
9. Minut huomioitiin yksilönä				
10. Kurssin ilmapiiri oli avoin ja vuorovaikutuksellinen				
11. Sain tarpeeksi kysymysmahdollisuuksia				
12. Tapahtuman tavoitteet oli esitetty selkeästi				
13. Kurssin rakenne ja pituus olivat sopivia				

Ajatuksia kurssista, risuja ja ruusuja (voit jatkaa tarvittaessa toiselle puolelle):