

LAMK Lahden ammattikorkeakoulu
Lahti University of Applied Sciences

VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ

Voimavaraistavaa pienryhmätoimintaa nuorille
mielenterveyskuntoutujille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi
Kevät 2018
Peppi Laajoki
Jaana Tuuri

Tiivistelmä

Tekijät Laajoki, Peppi Tuuri, Jaana	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika Kevät 2018
	Sivumäärä 38	
Työn nimi Voimavaroja etsimässä Voimavaraistavaa pienryhmätoimintaa nuorille mielenterveyskuntoutujille		
Tutkinto Sosionomi amk		
Tiivistelmä <p>Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli nuorten mielenterveyskuntoutujien voimavarojen etsiminen sekä heidän osallistamisensa toimintaan. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa toimintamalli pienryhmälle käyttäen erilaisia voimavaraistavia työmenetelmiä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä nuorten mielenterveyskuntoutujien voimavaroja sekä ehkäistä nuorten syrjäytymistä. Työssä osallistettiin asiakkaita toiminnan suunnitteluun sekä toimintaan osallistumiseen.</p> <p>Teoriaosuudessa on käsitelty ja määriteltiin aihealueen kannalta keskeisiä käsitteitä, mielenterveyttä, voimavaraistavia työmenetelmiä sekä syrjäytymisen ehkäisyä ja osallisuuden tärkeyttä. Luovat ja voimavaraistavat työmenetelmät ovat hyödyllisiä ja monipuolisia menetelmiä, joita voi käyttää erilaisten asiakasryhmien kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Päijät-Hämeessä sijaitsevassa mielenterveyskuntoutujien asumisyksikössä maalisi- ja huhtikuun 2018 aikana. Toimintakerrat toteutettiin kuuden hengen pienryhmässä 18-29-vuotiaille nuorille mielenterveyskuntoutujille. Ryhmätapaamisten suunnittelu toteutui yhdessä asiakkaiden ajatuksia ja toiveita kuunnellen. Toimintakerrat suunniteltiin teemoittain eri voimavaraistavien työmenetelmien ympärille. Tässä pienryhmätoiminnassa voimavaraistavina työmenetelminä käytettiin kädentaitoja ja taidetta, musiikkia, valokuvausta, luontoa, lukemista ja kirjoittamista sekä liikuntaa.</p> <p>Toimeksiantajalta ja asiakkailta saadun palautteen perusteella ryhmätoiminta vastasi heidän tarpeitaan. Työmenetelmien avulla nuoret löysivät uusia voimavaroja ja sisältöä arkeensa.</p>		
Asiasanat voimavaraistavat työmenetelmät, mielenterveys, osallisuus, voimaantumisen		

Abstract

Authors Laajoki, Peppi Tuuri, Jaana	Type of publication Bachelor's thesis Number of pages 38	Published Spring 2018
Title of publication Seeking for strenght Empowering working methods in mental health rehabilitation		
Name of Degree Bachelor of social services		
Abstract <p>The objective of this functional thesis was to find the resources of young people in mental health rehabilitation, and to involve them in activities. The aim was to design and implement the operating model for a small group using a variety of empowering working methods. The purpose of the thesis was to increase the resources of young people in mental health rehabilitation and to prevent young people from getting marginalized. Participants in the project were involved in planning and participating in activities.</p> <p>The theoretical part deals with the essential concepts of the subject area, such as mental health, empowering working methods, prevention of marginalization and the importance of inclusion. Creative and empowering working methods are useful and versatile methods, which can be used with different types of customer.</p> <p>The functional part of the thesis was executed in a residential unit for mental health rehabilitation in Päijät-Häme during March and April of 2018. The activities were carried out in a group of six people in mental health rehabilitation aged 18-29. Planning and execution of group meetings were based on the customers' thoughts and wishes. Activities were designed around various themes making use of empowering working methods. In these small group the following methods were used: handicraft and art, music, photography, nature, reading and writing, and physical exercise.</p> <p>Based on the feedback from the client and the customers, this group met the needs of the customers. Through these working methods young people found new resources and content for their everyday lives.</p>		
Keywords empowering working methods, mental health, inclusion, empowerment		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	2
2.1	Tavoite ja tarkoitus.....	2
2.2	Toimeksiantaja	2
3	MIELENTERVEYS.....	3
3.1	Mielenterveysongelmat	3
3.2	Mielenterveystyö.....	3
4	VOIMAVARAT	5
4.1	Voimaantuminen ja voimavarat.....	5
4.2	Itsetuntemus ja itsetutkiskelu	6
5	SYRJÄYTYMISEN EHKÄISY.....	7
5.1	Syrjäytyminen	7
5.2	Osallisuus	7
6	VOIMAVARAISTAVAT TYÖMENETELMÄT	9
6.1	Kädentaidot ja taide	9
6.2	Musiikki.....	10
6.3	Valokuvaus	11
6.4	Luonto	12
6.5	Lukeminen ja kirjoittaminen	13
6.6	Liikunta	14
7	TOIMINNALLINEN KOKONAISUUS.....	16
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	16
7.2	Toimintakertojen kuvaus	17
7.2.1	Ryhmäytyminen.....	17
7.2.2	Musiikki.....	19
7.2.3	Valokuvaus.....	20
7.2.4	Luontoretki.....	21
7.2.5	Kirjasto	22
7.2.6	Maalaus.....	23
7.2.7	Liikunta ja arviointi	23
8	ARVIOINTI.....	25
8.1	Eettisyys opinnäytetyössä.....	25
8.2	Asiakkaiden palaute.....	25

8.3	Toimeksiantajan yhteyshenkilöiden palaute	27
8.4	Itsearviointi	28
9	POHDINTA	30
	LÄHTEET	33
	LIITTEET	39

1 JOHDANTO

Mielenterveysongelmat vaikuttavat usein ihmissuhteisiin, ja henkilö voi kokea ulkopuolisuuden tunnetta (Jantunen 2010, 86). Ryhmätoiminnan ajatuksena on unohtaa asiakkaiden diagnoosit hetkeksi, keskittyä jokaiseen yksilönä sekä luoda toimiva ja luotettava ryhmä. Turvallinen ryhmä edistää nuorten uskallusta jakaa tunteitaan, tukea toinen toisiaan ja osoittaa empatiaa (Erkko & Hannukkala 2013, 17). Mielenterveysongelmat ovat aiheena ajankohtainen, ja varsinkin nuorten mielenterveysongelmat ovat pitkään yleistyneet ja hoitopaikat ovat erittäin kysytyjä (Tiihonen 2017).

Voimavaralähtöisiä työmenetelmiä voidaan käyttää monille asiakasryhmille. Voimavaroiksi luokitellaan esimerkiksi henkilön erilaiset taidot, tiedot ja vahvuudet sekä kokemus hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisesta. Nämä voimavarat asiakas määrittää ensisijaisesti itse, mutta usein muut voivat nähdä asioita, joita asiakas ei itse huomaa. (Ekström, Leppämäki & Vilen 2008, 54-55.) Arjen tukemisen lisäksi luovat ja voimavaraistavat työmenetelmät tukevat yhteisöllisyyttä. Luovan toiminnan avulla saadaan uusia näkökulmia ja etäisyyttä arkeen, ja toiminta auttaa lisäämään hyvinvointia ja käsittelemään omia tunteita, kokemuksia ja suhdetta toisiin ihmisiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018).

Ryhmään osallistumisen kynnys madaltuu toiminnallisen sisällön ansiosta, ja yhdessä tekeminen on usein pelkkää keskustelua luontevampaa (Tanskanen 2015, 105-106). Osallistamalla asiakkaita toimintaan ja sen suunnitteluun voidaan vähentää heidän eristäytymistä, ja oikeanlaisessa ympäristössä voidaan saada asiakas irtautumaan identiteetistä, joka rakentuu ongelman ympärille (Salovuori 2014, 80).

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena pienryhmätoimintana nuorille mielenterveyskuntoutujille. Tarkoituksena on nuorten mielenterveyskuntoutujien voimavarojen lisääminen ja syrjäytymisen ehkäisy luovan toiminnan avulla. Nuoria osallistetaan toiminnan suunnitteluun. Voimavaraistavia työmenetelmiä on olemassa runsaasti. Tässä pienryhmässä työmenetelminä käytetään kädentaitoja ja taidetta, musiikkia, valokuvausta, luontoa, lukemista ja kirjoittamista sekä liikuntaa.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä nuorten mielenterveyskuntoutujien voimavaroja ja ehkäistä nuorten syrjäytymistä. Pienryhmätoiminnan tarkoituksena on osallistaa nuoria toiminnan kehittämiseen sekä ryhmäyttää ja rohkaista heitä yhdessä tekemiseen.

Tavoitteena on luoda valmis ja toimiva malli pienryhmätoiminnalle, jota toimeksiantajan tai muiden yksiköiden ohjaajat ja asiakkaat voivat hyödyntää jatkossakin. Lyhyen aikavälin tavoitteena on saada kaikki ryhmäläiset osallistumaan mahdollisimman aktiivisesti ryhmätoimintaan sekä saapumaan paikalle. Tavoitteena on myös rohkaista nuoria toimimaan ryhmässä sekä etsimään omia voimavaroja ja mielenkiinnon kohteita.

2.2 Toimeksiantaja

Toimeksiantajana toimii Päijät-Hämeessä sijaitseva asumisyksikkö, joka tarjoaa asumis- ja kuntoutuspalveluita mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Asumisyksikössä on sekä palveluasumisen että tuetun asumisen paikkoja. Palveluasuminen on tarkoitettu asiakkaille, joiden tavoitteena on itsenäinen asuminen, kun taas tuettu asuminen mahdollistaa turvallisen ympäristön itsenäisyyden harjoitteluun. Asumisyksikön asukkaat ovat eri ikäisiä mielenterveyskuntoutujia, jotka tarvitsevat tukea päivittäisissä toiminnoissaan. Yksikössä suunnitellaan jokaiselle asiakkaalle yksilöllinen kuntoutussuunnitelma heidän oman tuen ja avun tarpeen mukaan. (Haastattelu 2018.)

Opinnäytetyö toteutetaan asumisyksikön nuorille mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat iältään 18-29-vuotiaita. Nuorilla asiakkailla on tavoitteena itsenäinen asuminen, ammatillinen koulutus, työllistyminen tai muita suunnitelmia itsenäiseen elämään. Asumisyksikössä on oma asumisyksikkö nuorille asiakkaille, joilla on samankaltaiset tavoitteet elämäntilanteessaan. Nuorten yksikössä opetellaan itsenäistä asumista ja arjenhallintaa yhteisöllisin menetelmin kuitenkin tukien jokaisen henkilökohtaisia tavoitteita. Toteutettava voimavarais- tava ryhmätoiminta tukee asukkaiden itsenäistymistä sekä arjessa jaksamista. (Haastattelu 2018.) Emme opinnäytetyössämme tuo ilmi asumisyksikön nimeä tai paikkakuntaa, jotta jokaisen nuoren yksityisyys pysyy turvattuna, eikä heitä voida identifioida opinnäytetyössä ilmenevistä asioista.

3 MIELENTERVEYS

3.1 Mielenterveysongelmat

Suomessa mielenterveyshäiriöt ovat yleinen ongelma, ja jopa 18% nuorista aikuisista on sairastanut masennusta jossain elämänsä vaiheessa (Suvisaari 2010, 17-19). Mielenterveysongelmat ovat yleisiä erityisesti nuorten aikuisten keskuudessa. Tutkimusten perusteella voidaan arvioida, että noin 20 prosenttia 21 -vuotta täyttäneistä kärsisi mielenterveyden ongelmista, vaikkakaan kaikki eivät uskalla hakea apua tai tunnista omaa avun tarvettaan. (Paananen, Ristikari, Merikukka, Rämö & Gissler 2012, 14.) Mielenterveys on tärkeässä roolissa ihmisen kokonaisvaltaisessa terveydessä, ja se tukee myös fyysistä terveyttä. Mielenterveysongelmat ovat suuri riskitekijä kuolleisuuden kannalta. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017, 985.)

Mielenterveys on ihmisen omaa kokemusta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta, ja se on olennainen osa hyvinvointia (Erkko & Hannukkala 2013, 29). Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät, kuten sosiaalinen pääoma, elinympäristö, taloudelliset rasitteet, perhe, traumat, eriarvoisuus ja biologia (Wahlbeck ym. 2017, 986). Mielenterveys voidaan määrittellä hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan normaalissa stressitilassa, työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti sekä toimimaan oman yhteisönsä jäsenenä. Mielenterveyden ongelmia ovat psyykinen pahoinvointi ja raskittuneisuus, ahdistuneisuuteen ja oireisiin liittyvä toimintakyvyn aleneminen sekä diagnosoitavissa olevat mielenterveyden häiriöt. (Toivio & Nordling 2009, 308.) Mielenterveyden horjuessa horjuvat myös ihmissuhteet, ja esimerkiksi masennukseen sairastuneet kokevat usein ulkopuolisuuden tunteita (Jantunen 2010, 86).

3.2 Mielenterveystyö

Mielenterveystyötä tekevän täytyy huomioida, että osa asiakkaista voi olla hyvin haavoittuvaisia ja alttiita vaikutuksille (Kiviniemi, Läksy, Matinlauri, Nevalainen, Ruotsalainen, Sepänen & Vuokila-Oikkonen 2014, 32). Monet sisäiset ja ulkoiset tekijät suojaavat mielen-terveyttä, ja näitä tekijöitä on tärkeä kehittää. Mielenterveysongelmien synnyttyä on hyvin tärkeää, että mieli pidetään virkeänä ja löydetään sellaisia toimintoja, joita mielenterveyskuntoutuja kykenee tekemään ja jotka ovat hänelle mielekkäitä. Mielenterveystaitoihin kuuluvat erilaiset tunne-elämän taidot, elämänhallintataidot, tietoisuustaidot, ongelmanratkaisutaidot sekä sosiaaliset- ja vuorovaikutustaidot. (Suomen mielenterveysseura 2018.)

Yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit vaikuttavat mielenterveyteen yksilön oman elämäntilanteen ja ominaisuuksien lisäksi. Yhteiskunnan arvot, kuten oikeudenmukaisuus ja

ihmisoikeudet voivat vaikuttaa vahvistavasti mielenterveyteen, kun taas resurssien niukkuus voi vaikuttaa heikentävästi koettuun hyvinvointiin. (Erkko ja Hannukkala 2013, 13.) Mielenterveystyöllä on tarkoitus vahvistaa yksilön mielenterveyttä tukevia asioita sekä vähentää mielenterveyttä vaarantavia tekijöitä (Sosiaalihuoltolaki 2014, 25§). Terveystyö auttaa rakentamaan vahvan perustan varhaislapsuuden mielenterveydelle, ja se on suuressa roolissa mielenterveysongelmien ylisukupolvisuuden ehkäisyssä (Wahlbeck ym. 2017, 985-986).

4 VOIMAVARAT

4.1 Voimaantuminen ja voimavarat

Voimaantuminen terminä tulee englannin kielen sanasta empowerment, joka voidaan kääntää myös vahvistumiseksi tai sisäisen voimaantumisen kasvuksi. Se syntyy henkilön omien kokemusten ja oivallusten kautta. (Ekström ym. 2008, 23.) Voimaantunut ihminen kykenee tekemään asioita, joita ei aikaisemmin kyennyt tekemään tai joihin ei uskonut kykenevänsä. Tämä voimaantuneisuus ei ole fyysistä tai käsin kosketeltavaa. (Purra 2013, 134-135.) Heikkouksina pidettyjä tai sellaisia piirteitä, jotka on totuttu kieltämään, voidaan alkaa pitää ihmisen kasvun kannalta tärkeinä, ja oman avuntarpeen myöntäminen voi olla merkittävä kokemus (Jantunen 2010, 94).

Voimavarat syntyvät tyydytetyistä tarpeista. Turvalliset elinolosuhteet ja perusterveys vaikuttavat jaksamiseemme, ja kokemus siitä, että on rakastettu ja hyväksytty, on erityisen vahva voimaantuttava tekijä. Voimaa tuo myös itsensä ilmaisemisen tunne sekä työssä että vapaa-ajalla. Omat aiemmat kokemukset ja muiden kokemukset vaikeuksien voittamisesta voivat auttaa voimavarojen löytymisessä. Erilaiset vahvuudet, taidot ja tiedot voidaan myös luokitella voimavaroiksi. Voimaantuneisuus ihmisisessä auttaa näkemään vaikeudetkin helpommin kohdattavina. (Ekström ym. 2008, 54.) Sosiaalinen kanssakäyminen voi luoda voimaantumisen kokemuksia, etenkin turvalliseksi miellettyssä ryhmässä. Vertaistuki voi auttaa vahvistamaan mielenterveysongelmista kärsivän voimaantumista ja uuden identiteetin löytymistä. (Jantunen 2010, 94.) Voimavaroja vahvistamalla lisätään henkilön hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään (Wahlbeck ym. 2017. 985).

Ihmisillä on erilaisia tapoja ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan (Ekström ym. 2008, 305). Luovien menetelmien tarkoitus on auttaa asiakasta löytämään omat keinonsa ilmaista ajatuksiaan, tunteita ja mielikuvia, jotka eivät vielä ole sanallisella tasolla. Menetelmien avulla parannetaan vuorovaikutusta, ja samalla tarkastellaan asiakkaan voimavaroja ja kiinnostuksen kohteita. (Salo-Chydenius 2010.) Asiakas määrittää ensisijaisesti itse omat voimavaransa, mutta usein muut voivat nähdä asioita, joita asiakas ei itse huomaa. Näiden voimavarojen ääneen sanominen on ensiarvoisen tärkeää. (Ekström ym. 2008, 55.) Blomgren, Karjalainen, Kivipelto ja Saikkonen (2015, 31-14) osoittavat tutkimuksessaan, että toiminnan onnistumisen kannalta tärkeimmiksi asioiksi nousevat nuoren oma motivaatio, asenne sekä sitoutuminen toimintaan. Lisäksi myös erilaiset sosiaaliset verkostot, kuten ystävyys-suhteet ja perhesuhteet koettiin tärkeäksi voimavaraksi. Myös muunlainen sosiaalinen kanssakäyminen voi luoda voimaantumisen kokemuksia, etenkin turvalliseksi miellettyssä ryhmässä. (Jantunen 2010, 94.)

4.2 Itsetuntemus ja itsetutkiskelu

Itsetuntemusta lisäämällä voidaan löytää uusia sisäisiä voimavaroja. Voimavarat ja itsetuntemus kulkevat käsikädessä, ja jokainen voimavaralähtöinen työskentelykerta on samalla matka itsetutkiskelun maailmaan. Itsetutkiskelulla voi olla suuria positiivisia vaikutuksia niin nuoren, kuin kenen tahansa muunkin kuntoutusprosessissa. Itsetutkiskelun harjoittaminen aloitetaan siitä, että huomio kiinnitetään itseensä, omiin ajatuksiin ja oman itsensä kuuntelemiseen. Nuoren on mahdollista päästä havainnoimaan itseään, ja lähteä mukaan henkiselle prosessille, jossa nuori tutkii omia kokemuksiaan. (Mielen ihmeet 2017.) Tunnetaitoja harjoittamalla voidaan lisätä nuoren itsetuntemusta, ja nuoret tarvitsevat aikuisen mallia taitojen harjoitteluun, kuinka tunteita tunnistetaan, sanoitetaan ja käsitellään. Tunteiden tunnistamisen avulla havainnoidaan mitä itsessä ja muissa juuri sillä hetkellä tapahtuu. Aiemmat elämänkokemukset voivat vaikuttaa siihen, että eri ihmiset voivat kokea erilaisia tunteita samassa tilanteessa. (Erkko & Hannukkala 2013, 75.)

Itsetutkiskelu voi antaa parhaimmillaan mahdollisuuden oppia antamaan anteeksi itselleen ja myös muille. Kuntoutusprosessissa voi saavuttaa kyvyn olla armollisempi itselleen, omaa kuntoutumista ja toipumista kohtaan. Mahdollista on, että itsetutkiskelun avulla voi saavuttaa paremman itsetunnon ja kehittää omaa itsevarmuuttaan. Vaikka itsetutkiskelulla ajatellaan olevan vain myönteisiä vaikutuksia, voi se myös tietyissä määreissä olla haitallista. Sen kautta voi palata liian syvällisesti menneisyyden tapahtumiin, jolloin se voi tuottaa ahdistusta. Myöskin omat niin sanotusti ”väärät” ajatukset itsetutkiskelussa ilman muiden näkökulmaa, saattavat johtaa väärille raiteille kuntoutusprosessia ajatellen. (Vaittinen 2014, 39-40.) Hyvän itsetuntemuksen avulla on mahdollista hyväksyä itsensä sellaisena kuin on, mutta myös kehittää itseään ja päästää irti tavoista, jotka aiheuttavat epämiellyttäviä tai haitallisia tuntemuksia. Turvallinen ja luotettava ohjaaja voi auttaa onnistumisen kokemusten saavuttamisessa sekä uusien asioiden kokemisessa (Känkänen 2013, 83-84).

5 SYRJÄYTYMISEN EHKÄISY

5.1 Syrjäytyminen

Syrjäytymisellä tarkoitetaan syrjään joutumista sosiaalisista suhteista, vaikuttamismahdollisuuksista, työn teosta, kulutuksesta ja yhteisöllisestä toiminnasta (Hyväri, Laine & Vuokila-Oikkonen 2010, 11). Erilaisiin yhteisöihin osallistuminen ja yhteisöllinen vuorovaikutus voi ehkäistä ja korjata syrjäytymisestä johtuvia sosiaalisia ongelmia (Hyväri & Nylund 2010, 29). Syrjäytymisen ehkäisyssä on tärkeää ymmärtää sosiaalisten ongelmien ylisukupolvisuutta lapsuudesta aikuisuuteen etenevänä prosessina. Päätöksentekijät ovat jo kauan yrittäneet ehkäistä nuorten syrjäytymistä ja kaventaa hyvinvointieroja. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Syrjäytyminen voidaan nähdä yhtenä huono-osaisuuden osana. Huono-osaisuus yleisesti on hyvinvoinnin puutetta ja hyvinvoinnin määrä riippuu sen käyttäjästä ja ympäristöstä, jossa ihminen elää. Terveys on ihmiselle tärkeä hyvinvointia määrittävä tekijä ja sen puute voi tehdä ihmisestä huono-osaisen. Huono-osaisiksi luokitellut ihmiset kärsivät usein terveydellisistä ja taloudellisista vaikeuksista. (Särkelä 2009, 23.) Ihminen voi kärsiä joko psyykkisistä tai fyysisistä sairauksista, jotka usein kulkevat käsikädessä, sillä huonovointisuus on kokonaisvaltaista. Usein yhden elämän peruspilarin särkyessä alkaa muukin ympäriltä kaatua, esimerkiksi sairastuessaan fyysisesti ihminen saattaa alkaa voimaan henkisesti huonosti, jonka seurauksena työelämä ja talous ja pikkuhiljaa muut hyvinvointia lisäävät asiat alkavat vähentyä ihmisen elämässä. Kuitenkin se, että ihmiset pääsevät välittävien ja heidän asioistaan kiinnostuneiden joukkoon, parantaa jo syrjäytymistä ja huono-osaisuutta itsessään. (Hyväri & Nylund 2010, 41.)

Asiakkaiden henkilökohtaiset ongelmat, kuten päihde- ja mielenterveysongelmat, liittyvät usein yhteiskunnallisiin epäkohtiin, kuten työttömyyteen tai asunnottomuuteen. Sosiaalityön vaikuttavuuden tarkastelussa on otettava huomioon toimiminen eri tasoissa. Yksilötasolla vaikuttavuus voi ilmetä asiakkaan elämänlaadun tai elämänhallinnan kasvuna. Yhteiskunnallinen vaikuttavuus tarkoittaa laajemman ihmisryhmän kohdalla havaittavaa eriarvoisuuden vähenemistä, hyvinvoinnin paranemista tai osallisuuden lisääntymistä. (Blomgren ym. 2015, 13-14.)

5.2 Osallisuus

Osallisuus voidaan ymmärtää tunteena, joka syntyy henkilön ollessa osallinen jossakin yhteisössä esimerkiksi työn, koulun tai harrastustoiminnan kautta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017). Osallisuuden rakentuminen on aina vastavuoroista sekä dialogisuuteen

pyrkivää ja siinä tulee ottaa toiset aktiivisesti huomioon sekä osallistua itse aktiivisesti toimintaan (Känkänen 2013, 71-72).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2017) mukaan osallisuutta edistämällä voidaan vähentää köyhyyttä, syrjäytymistä ja eriarvoisuutta ja yhteiskunnallinen osallisuus takaa henkilölle mahdollisuuden koulutukseen ja työhön, terveyteen, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Yksi osallisuuden osa-alue on osallistaminen, joka on toimintatapa, jonka keskeinen lähtökohta on, että yhdessä tiedetään enemmän ja osataan asioita paremmin kuin yksin. Tämä johtaa siihen, että saadaan aikaan parempia tuloksia. (Auvinen & Liikka 2015, 5.) Osallisuuden kannalta on tärkeää, että tekeminen on merkityksellistä ja itseohjautuvaa. Siitä tulee saada onnistumisen kokemuksia ja positiivista palautetta, jolloin osallistamalla voidaan vahvistaa ja hyödyntää yksilön voimavaroja. (Koivisto, Isola & Lyytikäinen 2018, 8.)

Osallistaminen pohjautuu kolmelle tärkeälle periaatteelle. Ensimmäinen periaate on, että yksilöt ja yhteisöt ovat itse toiminnan toteuttajia ja heidän tehtävänä on itse määritellä ja selvittää ongelmat ja mahdolliset kehittämisen kohteet. Toinen periaate on, että ryhmän sisällä yritetään aktivoida mahdollisimman paljon erilaisia toimijoita, jotta ratkaistavalle asialle saataisiin paljon erilaista näkökantaa. Kolmas periaate on, että toiminta kehittyy ja muovautuu jatkuvasti. Lähtökohtana tämän toteutumiseen on jatkuva ja monitahoinen vuoropuhelu eri toimijoiden kesken. (Auvinen & Liikka 2015, 5.) Osallisuus on siis muuta kuin pelkkää osallistumista. Osallisuudessa jokaisella on oikeus saada itseään koskettava tietoa sekä olla mukana tekemässä omiin asioihin vaikuttavia päätöksiä. (Känkänen 2013, 71-72.)

6 VOIMAVARAISTAVAT TYÖMENETELMÄT

6.1 Kädentaidot ja taide

Tutkimuksissa on todettu taiteen lisäävän ihmisen terveyttä ja hyvinvointia (Känkänen 2013, 74). Käsitöitä voi käyttää terapiamuotona tai terapiavälineenä, mutta yleensä käsitöitä tehdään hyvän olon ja onnistumisen kokemusten saamiseksi (Pöllänen 2008, 91). Taideterapian avulla on saatu lisää tietoa taiteen terapeuttisista sekä voimauttavista vaikutuksista (Känkänen 2013, 95-96). Käsityöt eivät välttämättä vaadi minkäänlaista taiteellista osaamista, mutta oma mielenkiinto tekemistä kohtaan helpottaa osallistumista. Käsitöitä voi tehdä melkein kenen kanssa tahansa ja asiakasta voi rohkaista tekemään juuri omannäköisensä teoksen. Käsitöihin on mukava palata myöhemmin ja niistä näkee myös konkreettisesti oman kehityksen. (Ekström ym. 2010, 303-304.)

Kuvataideterapian keinoin voidaan tavoitella kuvan kautta tapahtuvaa voimaantumista sekä syventää ohjaajan ja asiakkaan välistä vuorovaikutussuhdetta. Luovan ilmaisun tavoitteena on aktivoita, eheyttää ja rentouttaa asiakasta sekä auttaa lievittämään ahdistuneisuutta. Kuvailmaisun avulla voidaan kohdata negatiivisia tunteita helpommin sillä taide voi auttaa mielessä liikkuvien asioiden käsittelyssä ja sen avulla voidaan käydä läpi traumaattisiakin asioita. Kuvailmaisua voidaan käyttää muistin tukena ja sen avulla voidaan pukea vaikeammatkin asiat sanoiksi. Kuvataidetta voimavaraistavana työmenetelmänä käytettäessä on aina tärkeää muistaa, ettei se korvaa verbaalista tiedostamista ja kommunikaatiota, vaan on nimenomaan niiden tukena. Käsityön tuotos saattaa tuoda tekijälleen mieleen muistoja ja asioita, joita hän ei ole aiemmin osannut edes ajatella. (Boelius 2012, 94-95.) Taiteen avulla voidaan käsitellä asioita metaforien avulla, jolloin niiden sanoittaminen ja esiin tuominen on helpompaa (Känkänen 2013, 99). Taiteen avulla voi saada myös äänensä kuuluviin, tulla näkyväksi ja luoda vuorovaikutusta ympäröivään maailmaan (Häkämies 2013, 10).

Taidetta voidaan pitää yhtenä hyvinvoinnin lähteenä, jolloin sen tavoitteena on lisätä yksilön elämänhallintaa. Taiteen avulla voidaan lisätä myös ihmisten kekseliäisyyttä, aloitteellisuutta sekä yhteisön voimaa. Yhteisöllistä taidetta tehdessä saadaan osallistujille osallisuuden sekä yhteisöllisyyden kokemuksia. (Känkänen 2013, 74-78.) Taidetyöskentelyssä on tärkeää löytää tasapaino yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden välille. Jokaisen tulee saada toteuttaa itseään ja omia ajatuksiaan, mutta muita ihmisiä ei saa käyttää hyväkseen. Monet ihmiset etsivät hyväksyntää ulkopuolisilta kuten opettajilta, vanhemmilta sekä ystäviltä, tämä kuitenkin tukahduttaa luovuutta, eikä oma identiteetti näin pääse muodos-

tumaan täysin omanlaisekseen. Tämän vuoksi olisi tärkeää löytää kapinoimisen ja alistumisen välille keskitie, jota kulkea ja muodostaa omaa identiteettiä luovuutta käyttäen. (Uusikylä 2008, 15-16.)

6.2 Musiikki

Musiikkia käytetään usein joko tietoisesti tai tiedostamatta rentoutumiseen sekä mielialan ja tunteiden säätelyyn. Tutkimustulosten perusteella on arvioitu, että ihminen käyttää noin 30-40 prosenttia hereilläoloajastaan musiikin kuunteluun. Tutkimuksessa on selvinnyt, että musiikin kuuntelu esimerkiksi stressaantuneena lievittää stressin tunnetta. Musiikin kuuntelun on tutkittu vaikuttavan myös terveydentilan kokemiseen positiivisesti. Se voi parantaa sekä henkistä, että fyysistä olotilaa. Musiikin avulla voi myös vahvistaa tai lievittää eri tunnetiloja. (Numminen 2012, 204.) Musiikkia voidaan käyttää rentoutumisen, tunteiden käsittelyn sekä menneisyyden käsittelyn tukena. Musiikin avulla voidaan käsitellä eri tunnetiloja sekä purkaa omia tuntemuksia, esimerkiksi aggressiota, kuitenkin vahingoittamatta ketään. (Leino 2011, 39.)

Monet tutkimukset käsittelevät musiikin merkitystä ja sen terapeuttisia vaikutuksia. Sen avulla voidaan tarkastella myös ihmisen kulttuurisia juuria. Jokaisella on oma henkilökohtainen suhde musiikkiin ja musiikki voi nostaa mieleen muistoja lapsuudesta tai eri elämäntilanteista. (Saukko 2016.) Musiikin avulla on mahdollista käsitellä nuoruuteen liittyviä asioita, kuten pelkoja, rakastumista tai seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Vaikka nuori ei olisi kiinnostunut soittamisesta, on lähes kaikilla vaihe, jolloin musiikin tärkeys elämässä korostuu. Musiikin kuuntelu ryhmässä koetaan usein mielekkääksi ja siihen voi liittää myös muuta toimintaa, kuten tanssia, sanoitusten tekemistä tai piirtämistä. (Ekström ym. 2008, 295.)

Itsenäinen musiikin kuuntelu saattaa herättää kuuntelijassa erilaisia tunteita, joita hän mielessään käsittelee (Leino 2011, 44). Musiikki vaikuttaa keskushermostoon ja toimii näin itsehoidon välineenä. Musiikki vaikuttaa päihteiden tapaan aivoihin, kehoon ja mieleen, mutta on riskitön vaihtoehto, sillä musiikin kuuntelussa kontrolli säilyy kuuntelijalla. Musiikin avulla tunteita ja kokemuksia voidaan käsitellä ensin sanattomin keinoin ja kun niihin on saatu kosketus, voidaan niitä käsitellä myös kielellisesti. (Numminen 2012, 205.)

Musiikkityöskentelyssä, kuten monessa muussakin toiminnallisessa työskentelyssä, tulee muistaa edetä asiakkaan ehdoilla ja kuunnella asiakkaan mielipiteitä. Musiikkityöskentelyssä saattaa nousta odottamattomia ja voimakkaita tunteita pintaan, jonka vuoksi tulee muistaa liikkua asiakkaan määrittämässä rajoissa. Asiakkaan kanssa tulee sopia rajoista ja työskentelyn avoimuudesta ennen työskentelyn alkua. Asiakkaalle on hyvä kertoa, että

hänen tarvitsee kertoa vain ne asiat, joita haluaa, eikä kaikkea ole pakko sanoa ääneen. (Leino 2011, 44.) Musiikkia käytettäessä on muistettava, että musiikki voi vaikuttaa ihmisen syvällisiin tunteisiin ja asiakasta ei saa pakottaa työstämään tunteita joita hän ei ole valmis käsittelemään. Musiikkituokion tavoitteena voi olla myönteisten tunteiden synnyttäminen ja tunne-elämän laajentaminen. (Ekström ym. 2008, 290-291.) Musiikki tuottaa ihmiselle hyvän olon tunnetta ja on tukena vuorovaikutuksen luomisessa sekä vapauttaa tunteiden hallintaa. (Leino 2011, 38-39).

6.3 Valokuvaus

Valokuvaterapia voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jotka ovat omaelämäkerrallisten kuvien katselu, symbolisten ja assosiativisten kuvien katselu sekä uusien valokuvien ottaminen, joko itse tai niin, että toinen kuva. Sosiaali-, kasvatust-, ja terveystieteen ammattilaisten käyttämä valokuvaus ennaltaehkäisevässä, hoitavassa ja kuntouttavassa työskentelyssä luokitellaan valokuvaterapiaksi. Valokuvausta voi arkisen luonteensa vuoksi käyttää hyvin moninaisesti, eikä se vaadi teknistä tai taiteellista osaamista, vaikka se työmuotona rinnastetaankin taideterapiaan. (Halkola 2009a, 13-16.) Valokuvauksen yksi hienous piilee siinä, että kokematon ja teknisesti osaamaton kuvaaja voi saada, ikään kuin vahingossa, omasta mielestään taiteellisen ja upean kuvan aikaan. Valokuvaajan koulutuksesta on sekä hyötyä, että haittaa valokuvaterapeuttisessa toiminnassa. Tietynlaiset tarkat tavoitteet ja kuvan rakentamisen tekniikat täytyy unohtaa, jotta voi ymmärtää kuvauksen merkityksellisyyttä ja terapeuttista vaikutusta. (Hentinen 2009, 39.) Voimauttavassa valokuvauksessa puolestaan asiakas toimii kuvauksen kohteena ja tarkoituksena on luoda, luottamuksellisen suhteen avulla, mahdollisimman onnistunut valokuva asiakkaasta, jonka kautta hän voi kokea olevansa kaunis ja ainutlaatuinen (Savolainen 2008, 152-153).

Kuvasta tulee mieleen muistoja, jotka eivät kuvassa näy (Salo 2009a, 23.) Valokuvaa katsomalla voidaan muistaa kuvaan liittyviä kokemuksia ja tapahtumia. Sen avulla voi löytää myös uusia kuvaan liittyviä tunteita, joita ei kuvaushetkellä ole huomannut ja saada sen myötä uuden emotionaalisen kokemuksen. (Salo 2009b, 47.) Savolaisen (2008, 156-157) mukaan kuvaa katsellessa muistaa koko kuvausretken, sen mitä matkalla syötiin ja mistä puhuttiin.

Valokuvia voi muokata haluamallaan tavalla ja niiden avulla voidaan olla vuorovaikutuksessa sekä käydä dialogista keskustelua (Salo 2009b, 50). Valokuvauksen avulla voidaan jäsentää ajatuksia ja tunteita, jonka seurauksena myös mieli keventyy. Valokuvausta voidaan harjoittaa lyhyillä sessioilla, joihin voi valmiiksi valita aiheen, joka kuvaa esimerkiksi pelkoja, toiveita tai haaveita. Jälkikäteen kuvaa katsomalla voidaan palata näiden tunteiden ja tuntemusten käsittelyyn. Valokuva tekee tilanteen näkyväksi ja tiivistää

kokemuksen. Kuvan ottaja näkee valokuvan aina kokemuksen kautta ja kuvan otto hetkeen liittyvät yksityiskohdat voivat nousta pintaan kuvaa katsellessa. (Halkola 2009b, 118-119.)

Valokuva voi toimia sekä peilinä, joka heijastaa katsojan ja kuvaajan mieltä, että ikkunana kuvan maailmaan. Kuvat joissa esiintyy ihmisiä tai arkipäiväisiä asioita, koetaan helpoimmin samaistuttaviksi. (Halkola 2009c, 185-186.) Valokuvauksen avulla nähdään ja havaitaan ympäröivää maailmaa. Sen avulla voi oppia näkemään kauneutta ympärillään ja kiinnittämään huomiota esimerkiksi luonnon pieniin yksityiskohtiin. (Hentinen 2009, 45.)

6.4 Luonto

Metsän ja luonnon merkitystä ihmisen hyvinvoinnille on alettu tutkia viimeisen kymmenen vuoden aikana entistä enemmän. Tutkimuksissa on saatu selville, että ihmisen mieli ja keho reagoivat luontoon automaattisesti. Jo pelkkä luonnossa liikkuminen ja oleminen laskevat sydämen sykettä, hengitystiheyttä sekä verenpainetta. (Arvonen 2014, 7-14.) Suomalaisilla onkin ainutlaatuinen tapa hakeutua luontoon hoitamaan omaa henkistä ja fyysistä terveyttä (Juusola 2016a, 150). Luonnossa on paljon erilaisia rauhoittavia ääniä ja elementtejä. Suomessa on erityisen helppo hyödyntää luontoa työskentelyssä, sillä Suomesta metsää löytyy lähes jokapaikasta ja luonto on lähellä myös kaupungeissa (Arvonen 2014, 9.)

Ojalan ja Tyrväisen (2015) mukaan luontoa käytetään sosiaali- ja terveysalalla voimavarana vähän, vaikka se voisi säästää kustannuksissa etenkin ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa ja kuntoutuksessa. Luonnossa liikkuminen ja oleskelu voi auttaa myös painonhallinnassa, mielialan nousussa sekä unen laadun paranemisessa. Luontoa on käytetty mielenterveyskuntoutuksessa tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa sekä ahdistuksen, levottomuuden ja masennuksen lievittämisessä. Luonnossa oleskelu kiinnittää huomiota oman itsen ulkopuolelle ja fyysiset oireet, kuten kipu, voivat lieventyä tai unohtua. (Ojala & Tyrväinen 2015). Luonnon voima toimii parhaiten silloin, kun muut askareet jättää taakseen ja keskittyy vain luonnon rauhaan (Juusola 2016b, 11).

Voimaannuttavien teemojen ja asioiden pohdiskelu on jo sellaisenaan hyvinvointia vahvistavaa toimintaa. Hyvinvointi vaikuttaa arjen rytmiin. Hyvinvointitaidot ja arjen rytmin arviointi tukevat ihmisen elämäntilannetta. Ihmisen päästessä toteuttamaan omia vahvuuksia miellyttävässä ympäristössä hänen hyvinvoinnin kokemuksensa lisääntyy. Hyvinvoivien ihmisten on tutkittu olevan osa yhteisöä, he kertovat viettävänsä hyvinkin sosiaalista elämää sekä auttavan muita. Hyvinvointia voi lisätä esimerkiksi kulkemalla metsäpolulla miettien omia arvoja, omia tavoitteita sekä läheisverkostoa. Luonnossa liikkuminen lisää myös

fyysistä terveyttä henkisen hyvinolon lisäksi. Voidaan ajatella, että metsässä keho ja mieli toimivat täydellisesti yhteen. (Arvonen 2014, 158-162.)

Green Care-käsite syntyi Hollannissa jo 1970-luvulla ja rantautui Suomeen 2008. Green Care -käsite tarkoittaa luonnon hydyntämistä sosiaali-, kasvatusta- ja terveysalalla. Siinä on ajatuksena hyödyntää luontoa erilaisissa toiminnoissa. (Arvonen 2014, 14.) Luonto avaa ammattilaisille täysin uudenlaisia mahdollisuuksia erilaiseen työskentelyyn. Green Care -työskentelyn mahdollisuuksia ja periaatteita kartoitetaan koko ajan lisää. Teoriatiedon lisäksi on alettu kehittämään erilaisia luonnossa toteutettavia toimivia harjoitteita, jotka soveltuvat kaikille ikäryhmille. (Juusola 2016a, 150.) Green Care on kehittynyt luonnossa oleskelusta ja se tarkoittaa luontolähtöistä hyvinvointia vahvistavaa toimintaa. Jotta pystytään työskentelmään Green Care -menetelmää hyödyntäen, tulee sen harjoittajalla olla riittävästi ammattitaitoa ja työkokemusta parhaan tuloksen saavuttamiseksi. (Juusola 2016b, 9.)

Luonnossa työskentelevän tulee huomioida, että olosuhteet ja tilanteet saattavat muuttua hyvinkin nopeasti. Green Care -toimintaa harjoittaessa voidaan käyttää joko terapeutista tai ohjaavaa työotetta. Terapeuttinen työote on reflektioivaa ja pohtivaa, kun taas ohjaava työote on valmentavaa. Green Care -toiminnan ajatuksena on, että ohjaaja kulkee asiakkaan rinnalla tukemassa ja vahvistamassa häntä, sekä auttaa löytämään voimavaroja käyttäen erilaisia menetelmiä. Ohjaajan kanssa keskustellaan ja kokeillaan rohkeasti uusia asioita sekä pohditaan omaa elämää. (Suomi 2016, 94-95.) Luonnon voimaannuttava elementti on sen hiljaisuus, siksi luontoon kannattaa mennä ilman, että on kuulokkeet korvilla tai puhelimesta puhuen. Hiljaisuus ja luonnon äänet saavat mielen rauhoittumaan ja pohtimaan itselle tärkeitä asioita, ilman ylimääräisiä häiriötekijöitä. (Juusola 2016b, 11.)

6.5 Lukeminen ja kirjoittaminen

Kirjoittaminen on vahva itseilmaisun keino ja se voi toimia apukeinona tunteiden esiin tuomisessa, omien ajatusten jäsentämisessä ja kokemusten ymmärtämisessä. Omien vaikeiden tunteiden käsittelyyn kirjoittamisen avulla voi yhdistää esimerkiksi päiväkirjojen, runojen ja tarinoiden lukemista ja muita virikkeitä kuten musiikkia, maalausta tai liikettä. (Ekström ym. 2008, 319.) Kirjoittamalla voidaan käsitellä kerrottua, koettua ja elettyä tarinaa. Kirjoittamalla elämäkerrallisesti omasta elämästä voi vanhat tarinat elää ja käsitellä uudelleen ja sitä kautta rakentaa elämälleen uuden vakaamman pohjan. Kirjoittamalla elämän voi myös ulkoistaa eli katsoa omaa elämää ulkopuolisen silmin. Tämän tarkoituksena on ulkoistaa ongelmat pois itsestään ja oppia näkemään itsensä arvokkaana ja hyvänä ih-

misenä. (Vogt 2016, 37.) Lukeminen ja tarinat voivat tarjota ihmiselle tilan, jossa hän pääsee pois sairaudesta ja sen aiheuttamasta kivusta. Positiiviset, hauskat tarinat lisäävät iloa arkeen ja auttavat näin jaksamaan ajen rutiineja. (Känkänen 2013, 82.)

Elämän voi ajatella jokaisen henkilökohtaisena muuttavana tarinana, joka ohjaa hänen valintojaan sekä motivoi hänen toimintaansa. Narratiivisia menetelmiä voi käyttää eri tavoin eri käyttötarkoituksiin ja asiakkaiden tarpeisiin mukautuen. Tavoitteena narratiiviselle työskentelylle voi olla esimerkiksi tutustuminen, luottamuksen rakentaminen, itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistaminen, sekä syrjäytymisen ehkäisy ja osallistaminen. Kirjoittamista voidaan pitää myös terapeuttisena menetelmänä. Kirjoittamalla voi tutkia ja oppia ymmärtämään paremmin omaa elämää ja suhtautumista muihin ihmisiin. (Linnonsuo 2011, 9-10.)

Lukeminen ja kirjoittaminen auttavat ihmistä luomaan omaa identiteettiään. Siinä ihminen joko tietoisesti tai tiedostamatta miettii eri näkökulmia asioihin, käännekohtia juonessa sekä valintoja, joita tekstissä tehdään. Tekstissä voi samaistua itseään muistuttaviin henkilöihin ja toisaalta kritisoida niitä henkilöhahmoja, jotka tekevät mielestäsi vääriä valintoja. Eli tekstiä käsitellessä, joko lukemalla tai kirjoittamalla tulee pohdittua myös asioita, joita arkielämässä ja omaa elämää läpi käydessä tarvitsee. Lukemalla oppii myös tunnistamaan ja nimeämään eri tunnetiloja, sekä omia, että muiden. (Grünthal 2008, 44.)

6.6 Liikunta

Liikunta edistää positiivisesti fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Säännöllisellä liikunnalla on myös vaikutusta erilaisten sairauksien ehkäisyssä. Jo yksi liikuntakerta vaikuttaa positiivisesti mielen ja kehon hyvinvointiin. (UKK-instituutti 2018.) Liikunnan avulla voidaan paitsi lisätä kokonaisvaltaista kehon ja mielen hyvinvointia, että oppia tuntemaan itsensä paremmin kokonaisuutena. Liikkuminen on ihmiselle tärkeä perustarve ja yhtä lailla tärkeä on mielikuva omasta kehosta. Minäkuva heijastuu henkilön tapaan liikkua ja siihen millainen hänen olemuksensa on. (Ekström ym. 2008, 330.)

Liikunnan avulla voidaan ehkäistä sairauksia ja niistä johtuvia toimintarajoituksia, sekä ylläpitää ja edistää terveyttä ja toimintakykyä (Saarinen 2017, 12; Hupli, Kukkonen-Harjula & Tikkanen 2016, 320). Liikunnan avulla pyritään vähentämään tai poistamaan hyvinvoinnin puutteita, kuten väsymystä ja stressiä. Sen avulla voidaan rentoutua, virkistyä ja saada vaihtelua elämään. Tutkimusten valossa voidaan todeta liikunnan yhteys positiiviseen mielialaan. Nimenomaan vapaa-ajan liikunnalla on yhteys henkilön hyvinvointiin ja masennus- ja ahdistusoireiden vähäisempään ilmenemiseen. (Nupponen 2011, 48.)

Liikunta edistää osallistumista ja sosiaalista kanssakäymistä sekä parantaa arjessa selviytymistä (Hupli ym. 2016, 320). Liikuntaa työmenetelmänä käyttäessä tulee muistaa, ettei itse liikunta ja suorittaminen ole välttämättä pääosassa, vaan tärkeintä olisi nauttia kehosta ja liikkeestä sekä saada onnistumisen kokemuksia. Joukkuepeleissä ja -lajeissa vuorovaikutus on isossa osassa ja ne antavat ihmiselle mahdollisuuden olla omissa ajatuksissaan samalla, kun toimii ryhmän kanssa. (Ekström ym. 2008, 335.)

7 TOIMINNALLINEN KOKONAISUUS

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen tai toiminnan järjestäminen sekä toiminnallisen osuuden raportointi. Lähtökohtana toiminnassa tulee olla käytännönläheisyys ja työelämälähtöisyys ja sen tulee olla toteutettu tutkimuksellisella otteella. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9-10.) Toimeksiantajalla oli tarvetta voimavaraistavalle pienryhmätoiminnalle, jonka kohderyhmänä toimivat 18-29 vuotiaat mielenterveyskuntoutujat.

Tanskasen (2015, 105-106) mukaan ryhmään osallistumisen kynnys madaltuu toiminnallisen sisällön ansiosta ja yhdessä tekeminen on usein pelkkää keskustelua luontevampaa. Arjen tukemisen lisäksi työmenetelmät tukevat yhteisöllisyyttä. (Tanskanen 2015, 105-106.) Pienryhmätoiminnan avulla nuoret saivat voimaannuttavia kokemuksia ja löysivät arkeensa lisää mielenkiinnon kohteita sekä saivat toisistaan vertaistukea. Voimavarojen avulla tuetaan nuorten jaksamista arjessa, sekä autetaan heitä elämään mahdollisimman tervettä elämää osana yhteiskuntaa. Asiakkailta on paljon ohjaajien tukemia arjen askareita elämässään ja tavoitteena oli luoda ryhmä, jossa asiakkaat saivat hetkeksi ajatuksensa muihin asioihin toiminnan avulla. Tavoitteena ei ollut keskittyä mielenterveysdiagnooseihin, vaan toimia yhdenvertaisina ryhmän jäsenenä.

Toiminnallisessa osuudessa toteutettiin aikaisemmin esitettyjä voimavaraistavia työmenetelmiä, joista koottiin selkeät ohjeistukset ryhmätoiminnan pitämiseksi (Liite 1). Jokainen tapaamiskerta painottui eri menetelmän ympärille ja ohjauskerrat suunniteltiin yhdessä asiakkaiden kanssa, heidän tarpeet ja toiveet huomioon ottaen. Suunnittelimme ensimmäisen kerran kokonaisuudessaan etukäteen ja seuraaville kerroille pohdimme valmiiksi eri teemoja, joiden ympärille ne rakentuivat. Osallistimme ryhmäläisiä tulevien kertojen suunnitteluun siten, että aina ryhmätoiminnan päätteeksi pohdimme seuraavan kerran sisältöä yhdessä ryhmän kanssa. Tapaamiskertoja oli seitsemän. Ensimmäisellä kerralla teimme voimavarojen puun, jonka askartelimme yhdessä asiakkaiden kanssa sekä pohdimme asiakkaiden sen hetkisiä voimavaroja, joita pyrimme vahvistamaan ja löytämään kokonaan uusia. Voimavarojen lehtiä lisäsimme ryhmäkertojen edetessä, mikäli joku löysi uusia voimavaroja itselleen. Jokaisen tapaamiskerran lopussa pidimme fiilisringin, jossa jokainen sai kertoa omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan sen kertaisesta tapaamisesta tai muista haluamista asioista.

Toiminnan lopussa pyysimme asiakkaita täyttämään palautekyselyn, jonka avulla keräsimme tietoa siitä, miten saavutimme tavoitteemme. Palautekyselyn avulla selvitimme

mitkä asiat nuoret kokivat mielekkäimpinä ja mitä asioita tulisi kehittää toiminnassa. Pyy-simme arvioimaan myös sitä, löysivätkö he itselleen uusia voimavaroja ja löytyikö toimin-nasta menetelmiä, joita he aikovat käyttää myös jatkossa. Voimavaraistavien, toiminnallis-ten ja luovien työmenetelmien avulla pyritään löytämään asiakkaiden voimavaroja sekä tuomaan heidän arkeensa mielekästä tekemistä.

7.2 Toimintakertojen kuvaus

Tässä kappaleessa avaamme opinnäytetyömme toiminnallista osuutta. Suunnittelimme jokaiselle tapaamiskerralle toimintaa pohjautuen edellä kerrottuun teoretietoon. Jokaiselle tapaamiskerralle sekä yksittäiselle harjoitteelle oli omat tavoitteet, joita myös avaamme tässä kappaleessa. Halusimme, että kuka tahansa pystyy toteuttamaan samoja harjoitteita oman ryhmänsä kanssa tämän opinnäytetyön avulla, jonka vuoksi jokaiselle tapaamisker-ralle on myös listattu tarvittavat välineet sekä hieman avattu sitä, kuinka sille kerralle tulisi valmistautua.

Toiminnallisessa osuudessa halusimme keskittyä asiakkaiden voimavaroihin ja unohtaa arjen ongelmat. Voimavarakeskeisessä työskentelyssä asiakkaan ja työntekijän välinen vuorovaikutussuhde on tärkeä (Vogt 2016, 29-30). Tätä suhdetta ylläpitääksemme osallis-timme asiakkaita mahdollisimman paljon sekä pyrimme suunnittelemaan heidän tarpei-taan vastaavaa toimintaa. Suunnittelimme toiminnan siten, että asiakkaiden on mahdol-lista toteuttaa ryhmässä tehtäviä harjoitteita ja toimintoja jatkossa itsenäisesti tai tuetusti.

7.2.1 Ryhmäytyminen

Ensimmäisen kerran tavoitteena oli tutustua ryhmään sekä luoda turvallinen ympäristö. Pyrimme saavuttamaan tavoitteet käyttämällä luovia toimintatapoja. Tavoitteena oli luoda ryhmälle yhteiset säännöt, joita noudatettiin koko projektin ajan sekä kartoittaa asiakkai-den tämänhetkisiä voimavaroja, joita lisäsimme projektin edetessä. Ensimmäisellä kerralla tarvittiin mukaan lankakerä, ruskeaa kartonkia, vihreää paperia tai kartonkia, saksia, sini-tarraa, valkoista paperia sekä tusseja ja kyniä.

Harjoite 1 Lankakeräleikki

Tämän harjoitteen tavoitteena oli oppia tuntemaan toisia paremmin. Harjoitteessa oli ta-voitteena myös kuunnella muita sekä kertoa itsestään haluamiaan asioita muille ryhmän jäsenille. Harjoitteessa istuttiin piirissä ja heitettiin lankakerää toisille. Ensimmäinen heit-täjä otti langan päästä kiinni ja kertoi oman nimensä ja heitti lankakerän jollekin ryhmäläi-selle pitäen langasta edelleen kiinni. Seuraava otti langasta kiinni, kertoi oman nimensä ja

heitti lankakerän taas seuraavalle. Tätä jatkettiin niin kauan kunnes jokainen ryhmän jäsenen oli kertonut oman nimensä ja ryhmäläisten välille oli muodostunut verkko. Tämän jälkeen lankakerä kerittiin takaisin siten, että lankakerä heitettiin edelliselle heittäjälle. Jokainen keri vuorollaan lankaa takaisin, kertoen samalla itsestään vähintään kaksi asiaa. Leikki vaati ryhmäläisiltä yhteistoimintaa, jottei lanka sotkeudu ja lankakerä pysy kassassa. Aikaa tähän harjoitteeseen varattiin kymmenen minuuttia.

Harjoite 2 Ryhmän yhteiset säännöt

Tämän harjoitteen tavoitteena oli pohtia mitä tarkoittaa turvallinen ryhmä sekä luoda yhdessä ryhmän säännöt. Harjoitteen alussa pohdittiin yhdessä mitä turvallinen ryhmä tarkoittaa ja mitä se merkitsee nuorille. Yhdessä pohdittiin mitkä voisivat olla tärkeitä sääntöjä ryhmälle ja ne kirjoitettiin erillisille papereille. Paperit asetettiin eri paikkoihin, jonka jälkeen jokainen meni tärkeimmäksi kokemansa säännön luokse seisomaan. Tämän jälkeen jokaiselta kysyttiin, miksi valitsi juuri tämän säännön ja pohdittiin yhdessä, millaisia asioita tähän sääntöön liittyy ja mitä se tarkoittaa käytännössä. Mikäli jonkun säännön kohdalla ei ollut ketään, pohdittiin sen merkitystä yhdessä koko ryhmän kesken. Pohdinnan jälkeen koottiin yhdelle paperille ryhmän yhteiset säännöt, jotka jokainen allekirjoitti. Tähän harjoitteeseen varattiin aikaa 30 minuuttia. (Liite 2).

Harjoite 3 Voimavarojen puu

Tämän harjoitteen tavoitteena oli kartoittaa ryhmäläisten jo olemassa olevia voimavaroja ja selviytymiskeinoja sekä kehittää kädentaitoja yhteisöllisen taiteen keinoin. Jokainen sai tuntea kuuluvansa ryhmään ja kokea itsensä tasa-arvoiseksi ryhmän jäseneksi. Tämä harjoitus kehitti myös ryhmän yhteistyötaitoja ja yhteishenkeä sekä vahvisti itsetuntoa. Aluksi päätettiin yhdessä minkä kokoisen puun halusimme tehdä, tarkoituksena oli kuitenkin tehdä mahdollisimman suuri runko, jotta sen oksille mahtui lehtiä, joihin tuli tekstiä. Puun runko piirrettiin ruskealle pahville, josta se leikattiin irti ja kiinnitettiin sinitarralla seinälle. Puun rungon tekemisen jälkeen jokainen otti itselleen vihreää paperia, josta tehtiin lehtiä. Jokainen piirsi ja leikkasi oman näkönsä lehtiä, jotka olivat sen kokoisia, että niihin mahtui kirjoittamaan. Lehdille kirjoitettiin omia voimavaroja, joita lisättiin jokaisen kerran jälkeen uusien voimavarojen löytyessä. Tavoitteena oli löytää jokaiselle vähintään kaksi voimavaraa ensimmäisellä kerralla. Tähän harjoitteeseen varattiin aikaa 30 minuuttia. (Liite 3).

Harjoite 4 Fiilisrinki ja seuraavan kerran suunnittelu

Tämän harjoitteen tavoitteena oli saada palautetta toiminnasta sekä antaa jokaiselle mahdollisuus puheenvuoroon. Fiilisringissä jokainen istui piirissä ja kertoi vuorotellen omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan. Toiveena oli, että jokainen pystyi avoimesti ja luottamuksellisesti kertomaan sen hetken fiiliksestä sekä kertomaan mielipiteensä tapaamiskerrasta. Jokainen puhui vuorollaan ja tapaamiskertaan liittyvä esine, tässä tapauksessa aikaisemmin käytetty lankakerä, jakoi puheenvuoron siten, että esine oli aina sillä, joka puhui ja muut olivat silloin hiljaa. Puheenvuoro siirtyi seuraavalle, kun esine annettiin hänelle. Puheenvuoron sai käyttää myös olemalla hiljaa.

Kerran päätteeksi pohdittiin yhdessä ryhmän kanssa mikä voisi olla seuraavan kerran teema ja mitä siihen voisi sisältyä. Päätimme seuraavan kerran olevan teemaltaan musiikki ja ohjeistimme jokaista miettimään itselle tärkeän tai tunteita herättävän kappaleen valmiiksi. Fiilistrinkiin ja seuraavan kerran suunnitteluun varasimme yhteensä aikaa kymmenen minuuttia.

7.2.2 Musiikki

Toisella kerralla tavoitteena oli jatkaa ryhmähengen luomista ja toisiimme tutustumista. Tarkoituksena oli käsitellä eri tunteita ja tunnetiloja musiikin avulla. Tavoitteena oli myös täydentää voimavarojen puuta, jos joku tunsu löytävänsä uuden voimavaran musiikista. Tällä tapaamisella tarvittiin Bluetooth -kaiutin musiikin soittamista varten sekä tunnekortit.

Harjoite 1 Tunnekortit

Tämän harjoitteen tavoitteena oli virittää ryhmä toimintaan sekä rohkaistua kertomaan ryhmälle omista tunteistaan. Tarkoituksena oli keskustella eri tunteista ja tunnetiloista. Pöydälle laitettiin erilaisia kortteja, joissa oli erilaisia kuvia, jotka kuvastivat eri tunteita. Jokainen nuori valitsi itselleen kortin sen mukaan, millainen hänen tunnetilansa oli sillä hetkellä. Jokainen kertoi vuorollaan, miksi valitsi juuri kyseisen kortin. Toiminnan avulla virityttiin tunnelmaan, harjoiteltiin kertomaan omista tunteista ja ajatuksista ja tehtiin selväksi, että kaikki tunnetilat ovat sallittuja. Kortit pidettiin itsellä musiikkiosion ajan, jolloin omien tunteiden tarkkailu ja niiden mahdollinen muuttuminen ja sanoittaminen helpottuu. Tähän harjoitteeseen varattiin aikaa kymmenen minuuttia.

Harjoite 2 Tunnebiisi

Tämän harjoitteen tavoitteena oli pohtia musiikin vaikutusta tunnetilaan. Tarkoituksena oli huomata, kuinka tunteet ilmenevät ja kuinka niitä voi ilmaista sekä kokea musiikin kautta. Tavoitteena oli tutustua myös uusiin kappaleisiin ja löytää musiikin voima. Nuorille oli ohjeistettu edellisen kerran päätteeksi, että tälle kerralle tuli olla mietittynä jokin kappale,

joka on itselle tärkeä, herättää itsessä jotain tunteita tai on muuten vain mieleinen kappale. Kappaleita soitettiin vuorotellen, jonka jälkeen pohdittiin yhdessä ryhmänä mitä tunteita ja ajatuksia tämä kappale kussakin herätti. Mietimme myös yhdessä minkälaiseen tunnetilaan tämä kappale sopisi (esimerkiksi iloinen, surullinen, rakastunut, onnellinen, vihainen), voiko kappale vaikuttaa tunteisiin, voiko tunnetilaa muuttaa kappaleen mukaan ja onnistuuko tunteen muuttaminen. Tähän harjoitukseen varattiin aikaa 40 minuuttia.

Harjoite 3 Fiilisrinki ja seuraavan kerran suunnittelu

Päätimme yhdessä seuraavan kerran olevan teemaltaan valokuvaus. Sovimme myös tapaamispaikan sekä pyysimme kaikkia valmistautumaan ulkoiluun sopivin varustein sekä ottamaan oman kameran tai älypuhelimien mukaansa. Fiilisrinkiin ja seuraavan kerran suunnitteluun varasimme yhteensä aikaa kymmenen minuuttia.

7.2.3 Valokuvaus

Tämän kerran tavoitteena oli tutustua valokuvaukseen ja löytää itselleen merkittäviä kuvauskohteita. Tapaamiskerralla harjoittelimme luovaa ajattelua sekä pohdimme omia ajatuksia ja tunteita valokuvauksen ja valokuvien avulla. Olimme sopineet edellisen kerran päätteeksi tapaavamme yksikön edustalla sään mukaisissa varusteissa. Otimme myös ylimääräisen kameran mukaan, siltä varalta, että kaikilla ei ollut kameraa tai älypuhelinä.

Harjoite 1 Tunteet kuviksi

Tämän harjoitteen tavoitteena oli tutustua eri tunnetiloihin valokuvauksen keinoin. Harjoitteessa kehitettiin luovaa ajattelua suunnittelun ja taiteellisen toiminnan kautta. Tämän harjoitteen aikana oli tärkeää kannustaa ryhmäläisiä luovaan ajatteluun. Lähdimme yhdessä kävelemään luontoon ja ryhmäläiset ohjeistettiin ottamaan vähintään kaksi valokuvaa asioista, jotka herättivät heissä itsessään jotain tunteita tai olivat muuten itselle merkittäviä. Kuvien ottamiseen varattiin aikaa noin puoli tuntia, tärkeintä oli kuitenkin kerätä rauhassa mieltä kuvauskohteita.

Harjoite 2 Kuvien purkaminen

Kun kaikki olivat käyneet ottamassa valokuvat, kokoontuimme yhteen ja kävimme jokaisen kuvat vuorollaan läpi. Jokainen kertoi miksi oli ottanut juuri tämän kuvan, mitä se merkitsi minulle, mitä tunteita se minussa herätti. Muut saivat tämän jälkeen kertoa herättikö kuva heissä jotain tunteita tai ajatuksia. Tähän varasimme aikaa 20 minuuttia.

Harjoite 3 Fiilisrinki ja seuraavan kerran suunnittelu

Päätimme yhdessä, että seuraavalla kerralla lähdemme tutustumaan luontoon ja laavulle paistamaan makkaraa. Sovimme myös tapaamispaikan sekä pyysimme kaikkia valmistautumaan ulkoiluun sopivin varustein. Fiilirinkiin ja seuraavan kerran suunnitteluun varasimme yhteensä aikaa kymmenen minuuttia.

7.2.4 Luontoretki

Toimintamme puolessavälissä halusimme tarjota elämyksellisen retken ryhmäläisille. Tämän kerran tavoitteena oli syventää ryhmäytymistä sekä saada voimaa luonnosta, liikunnasta ja yhdessä tekemisestä, sekä hahmottaa omia toiveita ja unelmia. Lähdimme ryhmän kanssa laavulle, jonne kuljimme autokyydillä ja kävelimme takaisin noin puolen tunnin matkan asumisyksikölle. Otimme mukaan tulentekovälineet, evääksi makkaraa ja mehua, sekä paperia ja kyniä.

Harjoite 1 Unelma laput

Tämän harjoitteen tarkoituksena oli konkretisoida omia unelmia kirjoittamisen keinoin. Jokainen kirjoitti pienille paperilapuille omia toiveita ja unelmia, joiden haluaisi toteutuvan. Jokainen toive kirjoitettiin erilliselle lapulle. Kun kaikki olivat saaneet laput kirjoitettua, jokainen sai heittää omat laput nuotioon ja lähettää toiveet ilmaan toteutumaan. Tässä harjoitteessa tuli muistaa olla varovainen tulen kanssa. Kenenkään ei tarvinnut kertoa kirjoittamiaan asioita muille. Tähän harjoitteeseen varasimme kymmenen minuuttia aikaa.

Harjoite 2 Luontovisa

Laadimme valmiiksi tietovisan jossa oli kahdeksan luontoaiheista kysymystä joissa oli vastausvaihtoehdot. Jokainen kirjoitti omalle paperille vastauksensa, mutta vastauksia ei tarvinnut palauttaa vaan vastaukset tarkistettiin yhdessä niin, että jokainen sai halutessaan kertoa mitä vastasi. Tarkoituksena ei ollut kilpailla toisia vastaan, vaan syventää omaa tietämystä Suomen luonnosta ja jokamiehen oikeuksista ja viettää rennosti aikaa yhdessä. Luontovisaan varasimme aikaa viisitoista minuuttia. (Liite 4).

Harjoite 3 Fiilirinki ja seuraavan kerran suunnittelu

Päätimme yhdessä seuraavan kerran olevan teemaltaan lukeminen ja kirjoittaminen ja sovimme tapaamispaikaksi kirjaston. Fiilirinkiin ja seuraavan kerran suunnitteluun varasimme yhteensä aikaa kymmenen minuuttia.

7.2.5 Kirjasto

Lukemiseen ja kirjoittamiseen keskittyvän kerran järjestimme kirjastossa. Tämän kerran tavoitteena oli löytää voimavaroja lukemisen ja kirjoittamisen kautta sekä oppia ymmärtämään elämäntilanteiden jatkuvaa muutosta. Nuoret tutustuivat kirjastoon ympäristönä ja opettelivat käyttämään kirjaston moninaisia palveluita. Tälle kerralle tulee ottaa mukaan kyniä, paperia ja kirjekuoria.

Harjoite 1 Tutustuminen kirjastoon

Kävimme kirjastossa jokaisen osaston yksitellen läpi. Jokaisella osastolla kerrottiin minkä tyyliä kirjoja siellä on, sekä keskusteltiin yhdessä, mitä kaikkea kirjastosta löytyy ja mitä siellä voi tehdä. Kävimme myös kirjaston käyttäytymissääntöjä yhdessä läpi. Kirjaston esittelyyn oli varattu aikaa viisitoista minuuttia.

Harjoite 2 Tärkeä kirja

Jokainen nuori kävi itsenäisesti eri osastoilla ja mietti minkä tyyllisistä kirjoista pitää. Jokainen etsi itselleen kirjan, jonka voisi kuvitella lukevansa tai kirjan minkä on jo lukenut ja mistä piti. Kun kaikki olivat löytäneet yhden kirjan, jokainen esitteli vuorollaan oman kirjansa ja kertoi, miksi valitsi juuri sen. Tavoitteena oli saada asiakkaat kiinnostumaan kirjallisuudesta, tutustumaan eri tyyliin kirjoihin ja saada heidät muistamaan mahdollisesti unohtunut lukemisen ilo. Aikaa tähän harjoitteeseen varattiin kaksikymmentä minuuttia.

Harjoite 3 Kirje itselle

Kirjeen tarkoituksena oli tallentaa ajatuksia tästä hetkestä tulevaan. Kirjeeseen kirjoitettiin jotain tästä hetkestä, millaista elämäni on nyt ja mitkä asiat ovat minulle tärkeitä. Sen jälkeen kirjoitettiin, millaiseksi kuvittelen elämäni viiden vuoden päästä, missä asun, mitä teen. Loppuun sai kirjoittaa vielä omia ajatuksia, neuvoja tai muistoja itselleen. Kun kaikki olivat saaneet kirjeensä kirjoitettua, ne laitettiin kirjekuoriin (jokainen omaansa), kirjekuoret suljettiin ja päälle kirjoitettiin oma nimi ja päivämäärä, milloin sen saa avata. Kirjettä ei tarvinnut lukea tai näyttää muille. Aikaa kirjeen kirjoittamiseen oli varattu viisitoista minuuttia.

Harjoite 4 Fiilisrinki ja seuraavan kerran suunnittelu

Päätimme yhdessä seuraavan kerran olevan teemaltaan maalaus. Fiilisrinkiin ja seuraavan kerran suunnitteluun varasimme yhteensä aikaa kymmenen minuuttia.

7.2.6 Maalaus

Maalaukseen keskittyvällä kerralla tavoitteenamme oli saada elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia maalauksesta ja lisätä itsetuntemusta harjoitteiden avulla. Välineiksi tarvittiin vesivärit, siveltimet, paperia ja Bluetooth-kaiutin.

Harjoite 1 Omakuva

Harjoitteen tarkoituksena oli maalata maalaus, jonka aiheena oli omakuva. Tarkoituksena ei ollut maalata välttämättä juuri itseään esittävää muotokuvaa, vaan kuva sai olla symbolinen ja tuoda jotenkin esiin esimerkiksi luonteenpiirteitä, joita itsessään näkee.

Taustalle laitoimme soimaan rauhallista musiikkia. Lopuksi jokainen esitteli oman työnsä ja kertoi siitä muille jotakin. Työstä sai kertoa muille sen verran, kuin itse halusi. Tähän harjoitteeseen oli aikaa varattu noin puoli tuntia, mutta jokaiselle annettiin työskentelyrauha ja aikaa sai käyttää enemmän, jos tarvitsi. (Liite 5).

Harjoite 2 Musiikkimaalaus

Taustalle laitettiin soimaan musiikkia ja tarkoituksena oli antaa musiikin synnyttää mielikuvia ja ajatuksia joiden pohjalta maalattiin kuva, joka kuvasti syntyvää tunne-elämystä.

Kuva sai olla hyvinkin abstrakti ja tärkeintä olivat värit ja kuviot joita syntyi. Tavoitteena tässä harjoitteessa oli pohtia mitä tunteita musiikki itsessä herättää ja miten eri tunteita pystyi kuvittamaan. Lopuksi jokainen esitteli oman tuotoksensa muille ja kertoi mitä tunteita musiikki on minussa herättänyt sekä miksi minulle tuli tällainen kuva tästä tunteesta. Aikaa harjoitteeseen oli varattu kaksikymmentä minuuttia.

Harjoite 3 Fiilisrinki ja seuraavan kerran suunnittelu

Päätimme yhdessä seuraavan kerran olevan teemaltaan liikunta, tarkemmin koripallo. Pyysimme nuoria varustautumaan liikuntavaatteisiin ja varaamaan aikaa viimeiseen tapaamiseen puolitoista tuntia aikaa, normaalin tunnin sijaan. Fiilisrinkiin ja seuraavan kerran suunnitteluun varasimme yhteensä aikaa 10 minuuttia.

7.2.7 Liikunta ja arviointi

Tämän kerran tavoitteena oli nauttia liikunnan tuomasta ilosta sekä saada palautetta toiminnasta. Koripallon pelaaminen on yhteisöllistä toimintaa, jossa saimme nauttia hyvästä ryhmähengestä ja harjoitella pelaamista erilaisten tehtävien avulla. Tavoitteena oli saada jokainen osallistumaan yhteiseen tekemiseen sekä saada hieman kosketusta koripalloiluun. Valitsimme koripallon liikunta kerran aiheeksi ryhmäläisten toiveesta. Tällä kerralla mukaan tarvitaan koripallo, arviointilomakkeet ja kyniä.

Harjoite 1 Koripallo

Tämän harjoitteen tavoitteena oli tutustua koripalloiluun sekä löytää liikunnallista tekemistä, jota on mahdollista toteuttaa myös itsenäisesti ryhmän jälkeen. Kävelimme koripallokentälle, jotta ryhmäläiset osaavat mennä pelaamaan myös jatkossa ilman ohjausta. Aluksi harjoittelimme kuljettamista laittamalla merkin kentän toiseen päähän ja jokainen sai vuorollaan kuljettaa palloa, kiertää merkin ja palata takaisin lähtöpisteeseen. Kun tämä tehtävä sujui hyvin, otettiin seuraavaksi lisää merkkejä ja pujoteltiin merkkejä palloa kuljettaen.

Kun kaikki olivat kuljettaneet palloa onnistuneesti, laitettiin vähän matkan päähän korista merkki, josta jokainen yritti heittää pallon koriin. Tätä tehtiin pari kierrosta, jonka jälkeen heittopiste siirrettiin hieman sivummalle, jolloin palloa heitettiin sivuttain koriin nähden. Jokainen heitti kaksi kertaa korin molemmilta puolilta. Lopuksi jokainen vielä kuljetti palloa vähän matkaa ja yritti saada pallon koriin haluamaltaan etäisyydeltä. Kaikkien kokeiltua kuljettamista ja heittelyä, syöteltiin ja heiteltiin vapaasti ilman tarkkoja heittovuoroja. Aikaa pelipaikalle siirtymiseen ja pelaamiseen oli varattu tunti aikaa.

Harjoite 2 Arvioinnin kirjoittaminen

Arviointia varten teimme valmiiksi palautekyselyn, jossa oli hymynaama -asteikolla arvioitavia kysymyksiä, sekä vapaasti täytettäviä kohtia. Asiakkaat täyttivät palautekyselyt nimettömänä ja tavoitteena oli saada mahdollisimman rehellistä palautetta pienryhmätoiminnasta. Arvioinnin yhteydessä vietimme ryhmän päättäjäisiä, johon olimme varanneet pientä tarjottavaa. Arvioinnin antamiseen oli varattu kaksikymmentä minuuttia aikaa. (Liite 6).

8 ARVIOINTI

8.1 Eettisyys opinnäytetyössä

Toimintaamme ja tekemiämme ratkaisuja ohjasi sosiaalialan ammattieettiset periaatteet. Eettiset periaatteet pitävät sisällään esimerkiksi ihmisen kokonaisuuden huomioon ottamisen, arvostavan kohtaamisen ja luottamuksen sekä yhdenvertaisuuden ja erilaisuuden hyväksymisen. (Talentia 2017, 7.) Toimintaa ohjatessa pyrimme ottamaan mahdollisimman hyvin huomioon ryhmän jäsenten erilaiset vahvuudet ja osallistujat saivat vaikuttaa ryhmän toimintaan. Ryhmän sääntöjä laatiessamme sovimme ryhmän kesken, että kaikkia tulee kunnioittaa ja ryhmässä sanottuja asioita ei kerrota eteenpäin, jotta luottamus säilyy. Ihmisarvon kunnioittaminen tulee olla aina ensisijalla tutkimusta tehdessä. Itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa ja jokaisella on oltava vapaus valita osallistuuko kyseiseen tutkimukseen. Toiminnan tulee olla mahdollisimman läpinäkyvää ja osallistujilla on oikeus tietoon, joka koskee tutkimuksen kulkua ja heidän on oltava kykeneviä ymmärtämään nämä tiedot. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 25.) Koko prosessin ajan nuoret olivat tietoisia ryhmää koskevista asioista ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Kerroimme myös, että opinnäytetyössä ei mainita yksikön nimeä ja kaikki osallistujat jäävät anonyymeiksi. Ryhmäkerroilla osallistujille kerrottiin harjoitteiden tavoitteet ja tarkoitus.

Jatkuvan vuorovaikutuksen avulla pyrimme koko prosessin ajan pysymään tietoisina siitä, mitä osallistujat olivat mieltä kustakin harjoitteesta. Hyvä vuorovaikutus on molemminpuolista, kunnioittavaa kohtaamista, jossa ammattilainen pyrkii asiakkaan ymmärtämiseen ja tukemiseen. Tämä vuorovaikutus voi pitää sisällään kuuntelua, kysymistä, selvittämistä, eleillä ja ilmeillä viestimistä, yhdessä toimimista ja tiedon jakamista eli kaikkea sellaista, mikä auttaa asiakasta löytämään omia voimavarojaan. Samalla kunnioitettiin asiakkaan omaa tahtia. (Ekström ym. 2008, 11.)

8.2 Asiakkaiden palaute

Ryhmätapaamisten lopuksi pidimme aina fiilisringin, jossa sai antaa palautetta kuluneesta kerrasta. Pääasiassa palautteet olivat positiivisia ja ryhmäläiset kertoivat pitäneensä joka kerrasta. Osa myös sanoi esimerkiksi askartelukerran jälkeen, ettei pidä askartelusta, ”mutta kyllä tämä oli ihan kivaa”. Olimme myös yllättyneitä, kuinka aktiivisesti kaikki osallistuivat lähes kaikkeen toimintaan, vaikka he sanoivat, etteivät kokeneet aktiviteettiä omakseen. Kerroilla, joilla poistuimme asumisyksikön tiloista, saimme nuorilta positiivista palautetta siitä, että ”ei tarvitse siellä homehtua.”. Myös palautekyselyistä selvisi, että suurimmaksi osaksi ne kerrat, jolloin poistuimme yksiköstä olivat mielekkäitä.

Laadimme asiakkaille kirjallisen palautekyselyn, jonka asiakkaat täyttivät viimeisellä ryhmäkerralla. Kyselylomakkeen avulla saadaan usean ihmisen näkemys aiheesta ja kirjallinen palaute auttaa aiheen analysoinnissa (Leinonen, Otonkorpi-Lehtoranta & Heiskanen 2017, 88). Kysely toteutettiin yksinkertaisella kaavakkeella, jossa valittiin parhaiten omaa mielipidettä vastaava hymynaama kustakin kysymyksestä. Kyselylomaketta laatiessa tulee ottaa huomioon kysymysten esittämisjärjestys, jonka tarkoituksena on ohjata vastaaja täyttämään kysely tietyssä järjestyksessä (Vilkkä 2015, 123). Valitsimme hymynaamataulukon asiakkaiden keskittymis- ja toimintakyvyn huomioon ottaen, jotta kyselyyn vastaaminen on mahdollisimman helppoa ja tuloksista on mahdollista laatia selkeä yhteenveto.

Käytimme hymynaamoja, joita oli neljä ja ne oli avattu kyselyyn sanoilla ”oivallinen, hyvä, korjattavaa, huono”. Jokaisesta tapaamisesta oli erillisiä kysymyksiä hymynaamojen avulla. Kysyimme esimerkiksi ”Mitä mieltä olit ryhmän yhteisten sääntöjen tekemisestä?”, ”Mitä mieltä olit laavulla käymisestä?” ja ”Minusta tuntui, että sain halutessani vaikuttaa toimintaan?”. Halusimme kysyä mielipidettä myös avoimilla kysymyksillä miellyttävimmistä ja epämiellyttävimmistä harjoitteista sekä tapaamiskerroista. Teimme tämän luotettavuuden lisäämiseksi, sen varalta mikäli asiakas laittoi samanarvoisen hymynaaman useampaan kohtaan. Luotettavuutta tarkastellessa tulee ottaa huomioon, että vaikka palautekysely tehtiin nimettömänä, voivat nuoret silti antaa todellista mielipidettään parempaa palautetta, esimerkiksi jos he haluavat miellyttää ryhmän pitäjiä. Lisäksi kysyimme mielipidettä yleisesti ryhmätoiminnasta. Lopuksi teimme palautekyselystä yhteenvedon. (Liite 7).

Kokonaisuudessaan miellyttävimmäksi kerraksi nuoret valitsivat luontoretken laavulla. Muissa vastauksissa oli enemmän hajontaa. Nuoret vastasivat omin sanoin ryhmästä ja sen toiminnasta, että ”Ryhmä oli mielenkiintoinen.”, ”Kiva ryhmä ja oli paljon erilaista tekemistä.”, ”Hyvät vetäjät, hyviä ryhmäideoita. Vetäjät ymmärsivät kävijöitä.”, ”No hyviä hetkiä oli reilusti.”, ”Mukavat vetäjät. Oli mukavaa viettää yhdessä aikaa.” ja ”Hauskaa oli kokonaisuudessaan. Taidokkaat vetäjät ja hyvä yhteinen ilmapiiri.”

Saimme ryhmäläisiltä palautetta, että he löysivät uutta tekemistä arkeensa. Moni sanoi aikovansa jatkossa esimerkiksi käydä luonnossa ottamassa valokuvia, kuunnella musiikkia sekä käydä kirjastossa. Moni sanoi myös, että teimme ryhmässä asioita, joita he ovat aikaisemminkin tehneet, mutta haluaisivat nyt tehdä useammin. Esimerkiksi laavulla käynti nousi selkeästi tällaiseksi tekemiseksi. Myös muuten luonnossa ja ulkona tehtävät asiat nousivat usein asukkaiden puheissa esiin. Uskomme kuitenkin, että ulos lähtöön ja ulkona tekemiseen asukkaat tarvitsevat vielä ohjaajien kannustusta sekä tukea mielekkään teke-

misen löytämiseen. Palautteiden perusteella voi siis päätellä, että onnistuimme tavoitteessamme löytää nuorille lisää voimavaroja ja mielenkiinnon kohteita sekä ehkäistä syrjäytymistä.

Asiakkaissa havaittava muutos toimi ehdottomasti parhaana palautteena. Toimintakertojen kuluessa huomasimme heidän selkeästi olevan rohkeammin mukana esimerkiksi seuraavan kerran suunnitteluissa. Onnistuimme myös saamaan jokaisen ryhmäläisen paikalle joka kerta. Nuorten sisäisen voimantunteen kasvu ei ollut niinkään yhteydessä varsinaisiin työmenetelmiin, vaan suurin kasvu tapahtui nuorissa siinä, miten he toimivat tässä ryhmässä. Jokaiselle ryhmätapaamiselle paikalle tuli hieman itsevarmempia ja rohkeampia nuoria, jotka uskalsivat avoimemmin kertoa tuntemuksistaan ja olivat valmiita yrittämään kaikkea mitä päätettiin toteuttaa. Huomasimme ryhmää pitäessämme, että ryhmälle oli tarvetta ja mielenkiintoa asukkailta.

8.3 Toimeksiantajan yhteyshenkilöiden palaute

Yksikössä asuu nuoria aikuisia mielenterveyskuntoutujia ja yhteyshenkilöiden mukaan aktiivinen kuntoutus tähtää itsenäistymiseen, omaan elämänhallintaan ja tasapainoiseen arkeen sekä hyvinvointiin. Nuorten toimintaan oli kaivattu voimavaraistavaa ja osallistavaa toimintamallia, joka tavoittaisi nuoria, joille ei ole löytynyt mielekästä kuntouttavaa toimintaa tai jotka eivät vielä vointinsa vuoksi kykene osallistumaan yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin (kuntouttavat kurssit, ryhmät, opiskelu tai työelämä). Ryhmämuotoinen toteuttamistapa tavoittaa nuoria laajemmin, joten yhteyshenkilöt näkivät sen hyväksi menetelmäksi. Heidän mielestään kokoontumiset olivat säännöllisiä ja ne olivat toteutettu ja suunniteltu hyvin. Ryhmän muodostaminen tapahtui yhteyshenkilöiden toimesta, osallistujien tarpeet ja kokonaistilanne huomioiden.

Yhteyshenkilöiden mukaan nuoret pääsivät osallistumaan ryhmän sisällön suunnitteluun ryhmän edetessä ja nuoret suhtautuivat ryhmään hyvin positiivisesti ja sitoutuivat siihen hyvin. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda toimiva malli pienryhmätoiminnalle ja yhteyshenkilöiden mukaan tavoite saavutettiin. Mallin pohjalta ohjaajat saivat työkaluja ja menetelmiä ryhmänohjauksen tueksi. Ennen jokaista tapaamiskertaa lähetimme toimeksiantajan yhteyshenkilöille suunnitelman tulevasta kerrasta ja keskustelimme tarvittaessa tapaamiskertojen päätteeksi.

8.4 Itsearviointi

Ryhmän ohjaukset sujuivat kokonaisuudessaan todella hyvin. Olimme suunnitelleet ja valmistautuneet jokaiseen kertaan huolellisesti, mikä näkyi toiminnassamme. Yhteistyömme parina sujui mutkattomasti ja pystyimme luottamaan siihen, että molemmat hoivat oman osuutensa ohjaustyössä sekä suunnittelussa. Yhteistyö sujui hyvin myös toimemsiantajan yhteyshenkilöiden kanssa ja saimme tukea aina tarvittaessa. Ilman hyvää yhteistyötä yhteistyökumppanin kanssa ja heidän nopeaa vastaamista sähköposteihin, olisi ollut melko mahdotonta suunnitella seuraavan tapaamisen teema ja ajankohta vasta edellisellä tapaamisella. Huomasimme kuitenkin, että tulevan kerran suunnittelussa tuli joskus kiire, sillä seuraavan kerran teema sovittiin niin, että seuraavaan tapaamiseen oli joskus alle viikko aikaa. Kerroilla, joilla poistuimme asumisyksiköstä, oli tärkeää selvittää ajoissa esimerkiksi kyyditykset eri paikkoihin. Osa syy ryhmän toimivuuteen oli, että olimme uusia ulkopuolisia ihmisiä, jotka eivät ole ryhmään osallistuvien henkilöiden muussa arjen toiminnassa mukana ja asiakkailta ei ollut ennakkoluuloja tai odotuksia meitä kohtaan.

Seuraavien kertojen suunnittelussa huomasimme, että nuoret ehdottavat helposti itselleen tuttuja ja turvallisia, melko arkisia toimintoja. Ohjaajina meidän tuli uskaltaa rajata sekä luoda uusia ehdotuksia, kuitenkin määräämättä tai tyrmäämättä nuorten ideoita. Tavoitteena oli kuitenkin, että nuoret saivat itselleen elämyksiä ja kokemuksia, ja vain uusien kokemusten kautta voidaan löytää lisää voimavaroja. Tapaamisten loppuvaiheessa nuoret usein itse pyysivät, että annamme heille ehdotuksia eri teemoista ja nuoret saavat valita näistä.

Musiikkiaiheisella ryhmätapaamisella kävi ilmi, että suurin osa ryhmäläisistä käyttää musiikkia useammin tunnetilojen vahvistamiseen kuin muuttamiseen. Kuitenkin kyseisellä ryhmätapaamisella meillä oli käytössä tunnekortit ja jokainen ryhmäläinen, joka oli valinnut tapaamisen alussa jonkin negatiivisen tunnekortin kuvastamaan sen hetkistä olotilaa, valitsi ryhmäkerran päätteeksi positiivisen tunnekortin. Muutenkin tapaaminen koettiin pääosin mielekkäänä ja oli hienoa huomata, kuinka eri tyyliä musiikkikappaleita nuoret olivat valinneet. Tällä kerralla kuitenkin yksi ryhmäläisistä lähti melko alussa, tunnekorttien esittelyn jälkeen pois ja myöhemmin ilmeni, että hänellä oli ollut ahdistava olo. Koemme, että oli hyvä, että hän uskalsi lähteä, sillä väkisin tapaamisissa ei kannata olla. Kyseinen nuori osallistui kuitenkin jokaiselle seuraavalle tapaamiselle ja pystyi olemaan muilla kerroilla koko ajan. Jäimme kuitenkin pohtimaan millä tavoin ohjaaja voisi ennakoita ettei näin kä-

visi ja kuinka tällaisessa tilanteessa tulee toimia. Toinen meistä olisi voinut poistua hetkeksi keskustelemaan nuoren kanssa tilanteesta. Koimme kuitenkin, että halusimme antaa nuorelle tilaa käsitellä omia tunteitaan.

Lukemiseen ja kirjoittamiseen keskittyvällä kerralla olimme kirjastossa ja harmiksemme kirjaston järjestelmiä päivitettiin juuri silloin ja kirjastokortin saaminen tai kirjojen lainaaminen ei ollut mahdollista. Kaikki paitsi yksi, löysivät itseään kiinnostavan kirjan ja olisi ollut hyvä, jos kirjan olisi saanut lainata heti mukaan. Epäilemme, että monilla jää löydetty kirja kokonaan lainaamatta, koska se ei sillä hetkellä onnistunut. Tältä välttyäksemme olisimme voineet varmistaa esimerkiksi kirjaston internetsivuilta onko juuri kyseisenä ajankohtana sivuilla tietoa tällaisista poikkeustilanteista. Yksi nuorista, joka ei löytänyt kiinnostavaa kirjaa itselleen, kertoi minkälaisista kirjoista pitää ja minkälaisia juttuja internetistä yleensä lukee.

Toimintakerroilla huomasimme, kuinka jokaisella on omat vahvuutensa ja mielenkiinnon kohteensa. Tämä näkyi selkeästi myös palautekyselyissä. Esimerkiksi musiikin teoriaosuudessa ilmeni, että jokaisella on oma henkilökohtainen suhde musiikkiin ja tämä näkyi selkeästi myös ryhmää pitäessä. Oli kuitenkin hienoa huomata, että jokainen ryhmäläinen osallistui kaikkeen toimintaan parhaansa mukaan, vaikka toiminta ei olisi ollut mieluisaa. Huomasimme myös, kuinka jokainen pystyi ainakin jossain vaiheessa ryhmää jättämään arkihuolet hetkeksi syrjään ja keskittymään täydellisesti tähän hetkeen ja tekemiseen. Ryhmäläiset vaikuttivat olevan aidosti tyytyväisiä ryhmään osallistumisesta ja vaikutti siltä, että jokainen ryhmäläinen hyötyi ryhmätoiminnasta. Ryhmän hyvä yhteishenki näkyi esimerkiksi nuotion sytyttämisessä laavuretkellä, sillä kaikki auttoivat ja osallistuivat tekemiseen.

Olemme tyytyväisiä harjoitteiden ja teemojen valintaan ja suunnitteluun. Osasimme hyödyntää aiemmin tutkimaamme teoriatietoa käytäntöön ryhmää ohjatessamme. Huomasimme, että joitain voimavaraistavia työmenetelmiä on selkeästi tutkittu muita enemmän ja niitä pystytään käyttämään laajemmilla työkentillä. Teoriaosuuden kirjoittamisessa haastavinta oli työmme kannalta oleellisen tiedon rajaaminen. Pohdimme kirjoittaessa paljon myös sitä, millä tavoin yhdistämme teoreettisen osaamisen ja käytännön työskentelyn helposti ymmärrettäväksi ja selkeäksi kokonaisuudeksi.

9 POHDINTA

Valitsimme toimeksiantajan pohtien omaa tulevaa työkenttäämme, sekä mielenterveyden häiriöiden laajuuden vuoksi. Mielenterveyden häiriöt näyttäytyvät jollain tavoin lähes jokaisessa sosionomin työympäristössä. Aiheemme opinnäytetyöhön valikoitui toimeksiantajan toiveiden perusteella. Mielenterveyden ongelmat näyttäytyvät hyvin eri tavoin eri henkilöillä. Ryhmätoiminnassa korostui asiakkaiden yksilöllisyys ja erilaisuus, se kuinka tärkeää on muistaa huomioida jokainen asiakas yksilönä eri työkentillä. Mielenterveyden häiriöistä kärsivän tulisi löytää kuntoutumisen tueksi itselleen mielekästä tekemistä, jotta mieli pysyisi mahdollisimman virkeänä ja joka auttaisi häntä jaksamaan vaikeiden asioiden yli. Mielenterveyttä suojaavat tekijät voidaan mieltää myös voimavaroiksi. Jokaisen ihmisen voimavarat ja sisäiset mielenterveyttä suojaavat tekijät voivat vaihdella paljon esimerkiksi lapsuudessa koettujen kokemusten mukaan. Ulkoisiin voimavaroihin ja mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin voi olla helpompi itse vaikuttaa esimerkiksi mielekkään harrastuksen tai koulutuksen löytymisellä. Näiden tekijöiden olemassaolo ei kuitenkaan ole itsestäänselvä, vaan näiden puuttuminen voi vaikuttaa ihmiseen yhtä vahvasti kuin sisäisetkin tekijät.

Voimavarat voivat olla hyvinkin vaihtelevia henkilöstä riippuen, mutta perustarpeet, kuten johonkin sosiaaliseen ryhmään kuulumisen tarve, ovat yhteisiä lähes kaikilla ihmisillä. Voimavaroista puhuttaessa tulee aina muistaa, ettei ketään voi voimauttaa ulkoapäin, vaan voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään. Usein ryhmässä on helpompi löytää omia voimavaroja ja saada voimaantumisen kokemuksia kuin yksin. Voimavarojen löytämisessä vertaistuen merkitys korostuu, sillä ryhmäläiset saattavat jakaa omia voimavarojaan muille, sekä tehdä asioita yhdessä, yksin tekemisen sijaan. Pienryhmässämme asiakkaat nimesivät omiksi voimavaroikseen ryhmätoiminnan alussa muun muassa perheen, lemmikit, musiikin kuuntelun, ystävät, ruoan laitton, työtoiminnassa tai koulussa käymisen, pelaamisen, elokuvien katselun, luonnon ja lenkkeilyn.

Osallisuuden tunne nousee ihmisestä itsestään ja kokemus osallisuudesta voi kehittyä pikku hiljaa, joten on mahdollista kuulua johonkin ryhmään tuntematta kuitenkaan osallisuutta. Osallistamalla ryhmäläisiä suunnitteluun ja teemojen valitsemiseen, he saivat konkreettisesti vaikuttaa siihen, mitä tehdään. Näin pystyimme löytämään heille uusia voimavaroja ja keinoja arjesta selviytymiseen. Asiakkaat saivat tunteen siitä, että heidän mielipiteitään kuunnellaan ja arvostetaan. Seitsemän viikkoa kestävä ryhmän pohjalta ei voida arvioida miten teoriaosuudessa todetut vaikutukset esimerkiksi terveyteen tai syrjäytymisen ehkäisyyn toteutuvat, mutta menetelmät voivat jäädä pitkäaikaiseen käyttöön heidän arkeensa. Nuorten rohkeuden lisääntyminen ryhmän ansiosta vaikuttaa syrjäytymisen ehkäisyyn pitkällä aikavälillä.

Taiteen ja kädentaitojen merkitystä on tärkeää korostaa nuorten keskuudessa. Piirtäminen, askartelu ja maalaaminen kuuluu useilla ihmisillä lapsuuteen. Kädentaitoja on helppo harrastaa kotona eikä se vaadi kalliita välineitä. Tietotekniikan ja älypuhelimien kehittyessä lapset ja nuoret siirtyvät virtuaaliseen maailmaan yhä nuorempina. Piirtäminen sekä muut taidemuodot jäävät vähemmälle yhä varhaisemmassa vaiheessa. Omien käsitöiden kautta voi harjoittaa itsetutkiskelua ja nähdä omia ajatuksia konkreettisesti muodossa.

Musiikin avulla pyrimme löytämään nuorille itselleen tärkeitä kappaleita, jotka he kokevat voimaannuttaviksi. Musiikkia tarkastellessa henkilölle tärkeäksi voi muodostua kappaleen sanoitus tai sävel, itselle tärkeä kappale voi olla sellainen jossa ei ole sanoja ollenkaan. Tällöin mielikuvitus saa enemmän tilaa ja tunnekokemus syntyy mielikuvista, ei valmiista sanoista. Sanoitukset voivat myös usein olla monitulkintaisia ja kokemus niiden merkityksestä riippuu kuuntelijasta. Kappaleen alkuperäinen sanoma voi muuttua päinvastaiseksi, jos kuulijalla liittyy kappaleeseen miellyttäviä tai epämiellyttäviä muistoja. Musiikin kuuntelu on mahdollista yhdistää moneen tekemiseen, jonka vuoksi se on myös monipuolinen työmenetelmä.

Useiden voimavaraistavien työmenetelmien tavoin lukeminen vähentää stressiä, sekä lisää luovuutta ja empatiakykyä. Lukeminen kehittää muistia ja omien kirjoitettujen tekstien kautta voi tutkia itseään ja muistella vanhoja tapahtumia. Monen ihmisen on helpompaa ilmaista itseään kirjoitetun tekstin, kuin sanallisen ilmaisun kautta. Käytimme toiminnassamme narratiivista kirjoittamista siten, että jokaisella oli mahdollisuus avata omaa elämänsä sekä hahmottaa omia tulevaisuuden suunnitelmia itselleen. Narratiivisen työskentelytavan avulla on helpompaa käsitellä omaa elämäkertaa ja sen avulla voi löytää vastauksia moniin omaan elämään liittyviin kysymyksiin. Kirjoittamalla asioita esimerkiksi päiväkirjaan voidaan ajatella niiden pääsevän ulos omasta mielestä, eikä niitä silloin tarvitse ajatella koko ajan. On kuitenkin muistettava, kuinka tärkeää on käsitellä myös vaikeat asiat, jotta niistä voi päästä yli.

Mielenterveyskuntoutajat hyötyvät liikunnasta etenkin sen mielen hyvinvointiin ja painonhallintaan vaikuttavan tehon ansiosta. Joukkuelajit toimivat hyvänä ryhmähengen luojana ja ylläpitäjänä. Pelissä syntyvän sanattoman viestinnän avulla henkilö voi ottaa itselleen roolin ryhmässä, joka poikkeaa totutusta. Liikuntaa suunnitellessa tulee ottaa asiakkaiden toimintakyky huomioon, mutta liikuntaa on helppo järjestää eri tasoisille ryhmille liikuntarajoitteisista aktiivurheilijoihin, vain mielikuvitus on rajana. Liikunta ja luonnon positiiviset vaikutukset on helppo yhdistää. Luonto on hyvin rauhoittava ympäristö, jonka vuoksi se soveltuu erinomaisesti erilaisten harjoitteiden tekoon. Myös valokuvauskerralla hyödynsimme luontoa. Otetut valokuvat kertovat paljon enemmän, kuin kuvassa olevan tilanteen.

Yhden valokuvan ympärille rakentuu tarina ja muistot kaikkiin kuvaushetken ulkopuolella oleviin tilanteisiin. Se tekeekin kuvasta voimauttavan, eikä itse kuvan onnistumisella loppujen lopuksi ole merkitystä, vaan sillä, kuinka kuvaustilanne ja sen ympärillä olevat tilanteet ovat sujuneet. Kuvissa on myös omanlaisensa symboliikka, joka merkitsee kuvattaville asioita, joita muut eivät välttämättä ymmärrä, mutta jotka tekevät itselle kuvasta erityisen tärkeän.

Tulevaisuuden työtämme ajatellen tämän opinnäytetyön tekeminen oli erittäin opettavaista ja hyödyllistä. Tulemme varmasti käyttämään tämäntapaisia työskentelymenetelmiä työpaikasta riippumatta. Voimavaraistavia työmenetelmiä on helppo soveltaa erilaisille asiakasryhmille. Löysimme myös paljon hyvää kirjallisuutta, jota voi käyttää myöhemmin työelämässä. Liitteistä löytyvän toimintakertojen suunnitelman pohjalta kenen tahansa on helppo koota valmis opas ryhmän pitämiseen, tai poimia siitä yksittäisiä harjoitteita, joita haluaa toteuttaa asiakkaidensa kanssa.

LÄHTEET

- Arvonen, S. 2014. Metsämieli – luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Latvia: Metsäkustannus Oy.
- Auvinen A-M. & Liikka P. 2015. Osallistamisen käsikirja [viitattu 18.3.2018] Saatavissa: http://wiki.eoppimiskeskus.fi/pages/viewpage.action?pageId=26411093#Osallistamisenkä_sikirja-Johdantovideoosallistamiseen
- Blomgren, S., Karjalainen, K., Kivipelto, M. & Saikkonen P. 2015. Poistaako sosiaalityö huono-osaisuutta? Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Boelius, H. 2012. Mielenterveyskuntoutujan kokemuksia kuvataideterapeuttisesta ryhmästä. Teoksessa Hautala, P-M. & Honkanen, E. (toim.) Kuva kantaa. Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 93-107.
- Ekström, L., Leppämäki, P. & Vilen, M. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.
- Grünthal, S. 2008. Kirjallisuutta murrosikäisille – E.V.V.K.? Teoksessa Karppinen, S., Ruokonen, I. & Uusikylä, K. Nuoret ja taide – ilolla ja innolla, uhmalla ja uholla – Kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 43-53.
- Haastattelu 2018. Sosionomi. Toimeksiantajan yhteyshenkilö. Haastattelu 13.2.2018.
- Halkola, U. 2009a. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 13-22.
- Halkola, U. 2009b. Valokuvaterapian menetelmät kriisien hoidossa. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 107-120.
- Halkola, U. 2009c. Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 175-187.

- Hentinen, H. 2009. Valokuva terapeutin työvälineenä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 35-46.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hupli, M., Kukkonen-Harjula, K. & Tikkanen, H. 2016. Liikuntaharjoittelu kuntoutumisen tukena. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen A., Raja-vaara, M. & Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 319-324.
- Hyväri, S., Laine, T. & Vuokila-Oikonen, P. 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa Hyväri, S., Laine, T. & Vuokila-Oikonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 9-25.
- Hyväri, S. & Nylund, M. 2010. Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa Hyväri, S., Laine, T. & Vuokila-Oikonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 29-47.
- Häkämies, A. 2013. Osallistavaa taidetta tarvitaan. Teoksessa Lampo M. & Malte-Colliard, M. (toim.) Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tammerprint, 9-10.
- Jantunen, E. 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Hyväri, S., Laine, T. & Vuokila-Oikonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 85-98.
- Juusola, M. 2016a. Green caren tulevaisuus ja mahdollisuudet. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 150-151.
- Juusola, M. 2016b. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 7-18.
- Kiviniemi, L., Läksy, M-L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U-M. & Vuokila-Oikonen, P. 2014. Minä mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita.
- Koivisto, J., Isola, A-M. & Lyytikäinen, M. 2018. Osallisuus kuuluu kaikille. Innokylän innovaatiokatsaus. Työpöytä 9/2018. Helsinki: Terveystyön ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136074/URN_ISBN_978-952-343-077-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimus 2013/109. Helsinki: Helsingin yliopisto: Valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaalitieteiden laitos. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Leino, J. 2011. Voimauttava musiikkielämäkertä -menetelmä. Teoksessa Kuukasjärvi, A., Linnonsuo, O. & Sutinen, J. (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Juvenes Print Oy, 33-48.
- Leinonen, M., Otonkorpi-Lehtoranta, K. & Heiskanen, T. 2017. Kyselyhaastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.). Tutkimushaastattelun käsikirja. Tallinna: Vastapaino, 87-110.
- Linnonsuo, O. 2011. Narratiivisuus ja elämänkaarikirjoittaminen. Teoksessa Kuukasjärvi, A., Linnonsuo, O. & Sutinen, J. (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Juvenes Print Oy, 9-20.
- Mielen ihmeet 2017. Matka itsetutkiskeluun [viitattu 1.3.2018]. Saatavissa: <https://mielenihmeet.fi/matka-itsetutkiskeluun/>
- Numminen, A. 2012. Musiikki, tanssi, runot ja mopon rassa - kulttuuriaktiviteetit päihteiden torjunnassa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [viitattu 24.3.2018]. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102879/numminen.pdf?sequence=1>
- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 43-56.
- Ojala, A. & Tyrväinen, L. 2015. Suomen mielenterveysseura. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa [viitattu 1.3.2018]. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>
- Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö. & Gissler, M. 2012. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kansallinen syntymäkohortti 1987 -tutkimusaineiston valossa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL_RAPO52_2012%20_web.pdf?sequence=1
- Purra, S. 2013. Kadotettu yhteys. Löydä tunteesi voima. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

- Pöllänen, S. 2008. Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana [viitattu 10.4.2018]. Saatavissa: <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen.htm>
- Saarinen, S. 2017. ”Tiesi, että siitä pystyy ponnistaa ylöspäin”. Liikunta sosiaalisen kuntoutuksen välineenä. YAMK opinnäytetyö. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Salo, M. 2009a. Peilin, muistin ja toiston taide – valokuvataiteen ja –terapian yhteyksiä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 23-34.
- Salo, M. 2009b. Valokuva menetelmänä kongnitiivisessa psykoterapiassa. Kongnitiivisen psykoterapian verkkolehti, 6/2009, 40-62. Saatavissa: <https://kognitiivinenpsykoterapia.fi/sites/kognitiivinenpsykoterapia.fi/files/inline-files/vermarjosalo.pdf>
- Salo-Chydenius, S. 2010. Päihdelinkki.fi. Toiminnalliset ja luovat menetelmät [viitattu 28.2.2018]. Saatavissa: <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdedetymen menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta Oy.
- Saukko, P. 2016. Musiikki voimavarana.fi. Minun, sinun ja meidän musiikki [viitattu 23.3.2018]. Saatavissa: <http://musiikkivoimavarana.fi/musiikki-tyon-ja-arjen-voimavarana/>
- Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment Oy.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014.
- Suomen Mielenterveysseura 2018. Mitä mielenterveys on? [viitattu 20.3.2018]. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>
- Suomi, A. 2016. Green Care-osaaminen ja eettiset periaatteet. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 94-101.
- Suvisaari, J. 2010. Mielenterveyshäiriöiden epidemiologia Suomessa. Teoksessa Partanen, A., Moring, J., Nordling, E. & Bergman, V. (toim.) Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 17-19. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80006/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71.pdf?sequence=1>

- Särkelä, M. 2009. Miten huono-osainen voi olla osallinen? Tarkastelussa päihteidenkäyttäjien, toimeentulotuen saajien, vankien ja asunnottomien osallisuus ja aktiivinen kansalaisuus. Yhteiskuntapolitiikka/Kansalaisyhteiskunnan asiantuntijuuden maisteriohjelman Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Joensuu: PunaMusta Oy.
- Tanskanen, S. 2015. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Lapset, nuoret ja perheet. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy [viitattu 28.2.2018]. Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/nuorten-syrjaytyminen-ehkaisy
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Hyvinvointi- ja terveyserot. Osallisuus [viitattu 23.3.2018]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta [viitattu 28.3.2018]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>
- Tiihonen, M. 2017. Nuorten mielenterveysongelmat ennätyslukemissa: "Kansallinen ilmiö". Savon Sanomat 4.6.2017.
- Toivio, T. & Nordling E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere: Edita.
- UKK-instituutti. 2018. Liikunnan vaikutukset. UKK-instituutti. [viitattu 24.5.2018.] Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset
- Uusikylä, K. 2008. Taide, moraalit ja kauneuden kaipuu. Teoksessa Karppinen, S., Ruokonen, I. & Uusikylä, K. Nuoret ja taide – ilolla ja innolla, uhmalla ja uholla – kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 15-22.
- Vaittinen, J. 2014. Toipumiskulttuurit riippuvuudesta toipumisessa - Tutkimus Hietalinnayhteisön asiakkaiden toipumiskulttuureista ja niiden vaikutuksista heidän toipumisprosesseihinsa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: PS-kustannus.

Vogt, I. 2016. Voimavarakeskeinen lähestymistapa sosiaaliohjauksessa. Teoksessa Helminen, J. (toim.) Sosiaaliohjaus – lähtökohtia ja käytäntöjä. Keuruu: Edita Publishing Oy, 29-43.

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 10/2017, 985-992. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo13731>

LIITTEET

Liite 1. Ryhmätoiminnan runko.

Ryhmäytyminen, ensimmäinen kerta

Tavoitteet: Ryhmään tutustuminen ja ryhmähengen luominen. Yhteisten sääntöjen luominen. Voimavarojen kartoitus. Ryhmän alkuun saaminen.

Ohjelma	Tavoite	Aika	Tarvikkeet
Lankakeräleikki	Tutustuminen. Jokaiselle puheenvuoron antaminen. Kuunteleminen.	10 min	Lankakerä.
Sääntöjen tekeminen	Turvallisen ryhmän sääntöjen kokoaminen.	30 min	Paperia, kyniä.
Voimavarojen puun askartelu	Voimavarojen kartoitus. Yhteishengen luominen. Kädentaitojen harjoittaminen.	30 min	Pahveja, kyniä, saksia, sinitarraa.
Fiilisrinki	Palautteen saaminen ja antaminen. Puheenvuoron saaminen. Kuunteleminen.	5 min	Lankakerä.
Seuraavan kerran suunnittelu	Kerätä ryhmältä ideoita tulevaa kertaa varten, jotta tekeminen olisi mieluista.	5 min	Paperia, kynä.

Ohjeistukset:

Lankakerä:

Leikkijät istuvat piirissä ja heittelevät lankakerää ristiin rastiin. Ensimmäinen heittäjä sitoo langanpään sormeensa, heittää kerän seuraavalle ja sanoo: ”Minä olen (oma nimi), kuka sinä olet?”. Tämä ottaa langasta kiinni ja heittää kerän haluamalleen henkilölle. Kerää heittää, kunnes lanka kulkee ristiin rastiin leikkijöiden välillä. Lanka keritään takaisin käymällä heittelykierros takaperin nimien kanssa ja lankaa keruussään leikkijä kertoo vähintään kaksi asiaa itsestään. Leikki vaatii ryhmältä yhteistoimintaa, jottei lanka sotkeudu ja kerä pysy koossa.

Sääntöjen kokoaminen:

Harjoitteen alussa pohditaan yhdessä mitä turvallinen ryhmä tarkoittaa ja mitä se merkitsee ryhmäläisille. Pohditaan yhdessä mitkä ominaisuudet tekevät ryhmästä turvallisen, esimerkiksi luottamus, hyväksyntä, avoimuus, tuen antaminen, sitoutuminen. Esiin nousevat ominaisuudet kirjoitetaan erillisille papereille (yksi ominaisuus yhdelle paperille). Paperit asetetaan omille paikoilleen lattialle ja jokainen menee itselle tärkeän säännön luokse seisomaan. Jokaiselta kysytään vuorotellen, miksi valitsit tämän säännön, millaisia asioita tähän sääntöön liittyy ja mitä tämän säännön ominaisuus tarkoittaa. Jokaisen säännön kohdalla pohditaan myös yhdessä näitä kysymyksiä ryhmän näkökulmasta. Mikäli jonkun säännön luona ei ole ketään pohditaan yhdessä sen merkitystä ryhmälle. Lopuksi kootaan ryhmälle yhteiset säännöt, joita jokainen sitoutuu noudattamaan allekirjoittamalla ne.

Voimavarojen puu:

Aluksi päätetään minkä kokoinen puu halutaan tehdä, tarkoituksena kuitenkin tehdä mahdollisimman iso, jotta sen oksille saa lopuksi laitettua lehtiä, joissa on tekstiä. Puun runko piirretään ruskealle pahville, josta se leikataan irti ja kiinnitetään sinitarralla seinälle. Puun rungon tekemisen jälkeen jokainen ottaa itselleen pahvia, josta askarrellaan lehtiä. Jokainen piirtää ja leikkaa pahvista oman näköisiään lehtiä, jotka ovat sen kokoisia, että niihin voi kirjoittaa. Lopuksi lehdille kirjoitetaan omia voimavaroja, joita voi jokaisen kerran jälkeen lisätä uusien voimavarojen löytyessä.

Fiilisrinki:

Ensin mennään piiriin istumaan. Ringin idea on, että jokainen saa halutessaan kertoa sen hetkisistä ajatuksistaan ja tuntemuksistaan. Lankakerä on aina sillä, jolla on puheenvuoro ja muut ovat silloin hiljaa. Lankakerä annetaan seuraavallesitten, kun haluaa päättää oman puheenvuoron. Puheenvuoron saa käyttää myös olemalla hiljaa. Fiilisringin tarkoituksena on saada palautetta toiminnasta, sekä antaa jokaiselle mahdollisuus kertoa haluamiaan asioita.

Seuraavan kerran suunnittelu:

Pohditaan yhdessä mahdollisia teemoja ja harjoitteita seuraavalle kerralle. Kirjataan ehdotukset ylös sekä kerrotaan, mikäli seuraavalle kerralle pitää muistaa ottaa jotain mukaan tai pukeutua tietynlaiseen toimintaan sopivalla tavalla (esim. Ulkoilu tai liikunta). Voi myös ehdottaa jo valmiiksi suunniteltuja teemoja, joista ryhmäläiset saavat valita mieleistään tekemistä.

Musiikki, toinen kerta

Tavoitteet: Ryhmähengen ylläpitäminen, turvallisen ryhmän jatkuminen. Musiikin käyttö voimavaraistavana työmenetelmänä, erilaisten musiikki harjoitteiden avulla. Tunteiden käsittely musiikin avulla.

Ohjelma	Tavoite	Aika	Tarvikkeet
Tunnekortit	Virittäytyä tunnelmaan. Rohkaistua kertomaan omista tunteistaan ryhmässä.	10min	Tunnekortit
Tunnebiisi	Musiikin vaikutus tunnetilaan sekä tunteiden ilmentäminen, ilmaiseminen ja kokeminen musiikin kautta	40min	Kaiutin.
Fiilisrinki	Palautteen saaminen ja antaminen. Puheenvuoron saaminen. Kuunteleminen. Tunteiden tarkastelu.	5 min	Lankakerä tai muu esine
Seuraavan kerran suunnittelu	Kerätä ryhmältä ideoita tulevaa kertaa varten, jotta tekeminen olisi mieluista.	5 min	Paperia, kynä.

Ohjeistukset:

Tunnekortit:

Pöydälle laitetaan erilaisia kortteja, joissa on erilaisia kuvia. Jokainen ryhmäläinen valitsee itselleen kortin sen mukaan, millainen hänen tämänhetkinen tunnetilansa on. Jokainen kertoo vuorollaan, miksi valitsi juuri kyseisen kortin. Toiminnan avulla virittäytyään tunnelmaan, opitaan kertomaan omista ajatuksista ja tehdään selväksi, että kaikki tunnetilat ovat sallittuja.

Tunnebiisi:

Nuorille ohjeistetaan edellisen kerran päätteeksi, että tälle kerralle tulee olla mietittynä jokin kappale, joka on itselle tärkeä, herättää itsessä jotain tunteita tai on muuten vain mielenkiintoinen kappale. Kappaleita soitetään vuorotellen, jonka jälkeen pohditaan yhdessä ryhmänä mitä tunteita ja ajatuksia tämä kappale minussa herätti. Mietitään myös yhdessä minkälaiseen tunnetilaan tämä kappale sopisi (esimerkiksi iloinen, surullinen, rakastunut,

onnellinen, vihainen). Voiko kappale vaikuttaa tunteisiin, ja voiko tunnetilaa muuttaa kappaleen mukaan, onnistuuko tunteen muuttaminen?

Fiilisrinki:

Ensin mennään piiriin istumaan. Ringin idea on, että jokainen saa halutessaan kertoa sen hetkistä ajatuksistaan ja tuntemuksistaan. Lankakerä tai muu esine on aina sillä, jolla on puheenvuoro ja muut ovat silloin hiljaa. Esine annetaan seuraavalle sitten, kun haluaa päättää oman puheenvuoron. Puheenvuoron saa käyttää myös olemalla hiljaa. Fiilisringin tarkoituksena on saada palautetta toiminnasta, sekä antaa jokaiselle mahdollisuus kertoa haluamiaan asioita.

Seuraavan kerran suunnittelu:

Pohditaan yhdessä mahdollisia teemoja ja harjoitteita seuraavalle kerralle. Kirjataan ehdotukset ylös sekä kerrotaan, mikäli seuraavalle kerralle pitää muistaa ottaa jotain mukaan tai pukeutua tietynlaiseen toimintaan sopivalla tavalla (esim. ulkoilu tai liikunta). Voi myös ehdottaa jo valmiiksi suunniteltuja teemoja, joista ryhmäläiset saavat valita mieleistään tekemistä.

Valokuvaus, kolmas kerta

Tavoitteet: Tutustua valokuvaukseen. Harjoitella luovaa ajattelua sekä löytää itselleen merkittäviä kuvauskohteita. Pohtia omia ajatuksia ja tunteita valokuvauksen ja valokuvien avulla.

Ohjelma	Tavoite	Aika	Tarvikkeet
Tunteet kuviksi	Kehittää luovaa ajattelua suunnittelun ja taiteellisen toiminnan kautta.	30min	Kamera, älypuhelin. Osallistujille muistutus ottaa nämä mukaansa.
Purku	Tutustua eri tunnetiloihin. Haastaa pohtimaan miksi jokin asia herättää juuri tämän tapaisia tunteita ja ajatuksia. Miksi valitsin juuri tämän kuvauskohteen.	20min	
Fiilisrinki	Palautteen saaminen ja antaminen. Puheenvuoron saaminen. Kuunteleminen.	5min	Lankakerä tai muu esine

Seuraavan kerran suunnittelu	Kerätä ryhmältä ideoita tu- levaa kertaa varten, jotta tekeminen olisi mieluisaa.	5min	Paperia, kynä.
-------------------------------------	---	------	----------------

Ohjeistukset:

Tunteet kuviksi:

Ryhmäläiset ohjeistetaan ottamaan kaksi valokuvaa asioista, jotka herättävät itsessään jotain tunteita tai ovat muuten itselle merkittäviä. Tässä tehtävässä on tärkeää kannustaa ryhmäläisiä luovaan ajatteluun. Kuvan voi ottaa mistä tahansa, esimerkiksi esineestä, asiasta, luonnosta. Lähdetään yhdessä etsimään kuvauskohteita lähiympäristöstä.

Purku:

Kuvien ottamisen jälkeen siirrytään yhteiseen tilaan, jossa jokaisen valokuvat käydään vuorotellen läpi. Jokainen saa vuorollaan kertoa miksi on ottanut juuri tämän kuvan, mitä se merkitsee minulle, mitä tunteita se minussa herättää. Muut voivat tämän jälkeen kertoa herättikö kuva heissä jotain tunteita tai ajatuksia.

Fiilisrinki:

Ensin mennään piiriin istumaan. Ringin idea on, että jokainen saa halutessaan kertoa sen hetkisistä ajatuksistaan ja tuntemuksistaan. Lankakerä tai muu esine on aina sillä, jolla on puheenvuoro ja muut ovat silloin hiljaa. Esine annetaan seuraavalle sitten, kun haluaa päättää oman puheenvuoron. Puheenvuoron saa käyttää myös olemalla hiljaa. Fiilisringin tarkoituksena on saada palautetta toiminnasta, sekä antaa jokaiselle mahdollisuus kertoa haluamiaan asioita.

Seuraavan kerran suunnittelu:

Pohditaan yhdessä mahdollisia teemoja ja harjoitteita seuraavalle kerralle. Kirjataan ehdotukset ylös sekä kerrotaan, mikäli seuraavalle kerralle pitää muistaa ottaa jotain mukaan tai pukeutua tietynlaiseen toimintaan sopivalla tavalla (esim. ulkoilu tai liikunta). Voi myös ehdottaa jo valmiiksi suunniteltuja teemoja, joista ryhmäläiset saavat valita mieleistään tekemistä.

Luonto, neljäs kerta

Tavoitteet:

Ohjelma	Tavoite	Aika	Tarvikkeet
Luontovisa	Oppia uusia asioita luonnosta ja luonnossa liikkumisesta.	15min	Kysymykset, paperia, kyniä
Unelmalaput	Tutustua omiin unelmiin ja toiveisiin, itseensä tutustuminen, positiivinen	10min	Paperia, kyniä
Makkaran paisto	Rentouttaa ryhmän tunnelmaa, ylläpitää ryhmähenkeä, nauttia luonnosta.	30min	Puita, tulitikut, paperia, eväät
Fiilisrinki	Palautteen saaminen ja antaminen. Puheenvuoron saaminen. Kuunteleminen.	5min	Lankakerä tai muu esine
Seuraavan kerran suunnittelu	Kerätä ryhmältä ideoita tulevaa kertaa varten, jotta tekeminen olisi mieluisaa.	5min	Paperia, kynä.

Ohjeistukset:

Luontovisa:

Jokaiselle jaetaan vastauspaperi ja kynä. Kysymykset esitetään selkeällä äänellä ja jokaiselle annetaan tarpeeksi aikaa vastauksen miettimiseen. Lopuksi vastaukset käydään yhdessä läpi ja keskustellaan kysymyksistä yhdessä. Kenenkään ei tarvitse kertoa omaa tulostaan, jos ei halua.

Unelmalaput:

Jokainen kirjoittaa pienelle paperilapulle omia toiveita ja unelmia, joiden haluaisi toteutuvan. Jokainen toive kirjoitetaan erilliselle lapulle. Kun kaikki ovat saaneet laput kirjoitettua, jokainen saa heittää omat laput nuotioon ja lähettää toiveet ilmaan toteutumaan. Tässä harjoitteessa tulee muistaa olla varovainen tulen kanssa. Kenenkään ei tarvitse kertoa kirjoittamiaan asioita muille.

Fiilisrinki:

Ensin mennään piiriin istumaan. Ringin idea on, että jokainen saa halutessaan kertoa sen hetkisistä ajatuksistaan ja tuntemuksistaan. Lankakerä tai muu esine on aina sillä, jolla on puheenvuoro ja muut ovat silloin hiljaa. Esine annetaan seuraavalle sitten, kun haluaa

päättää oman puheenvuoron. Puheenvuoron saa käyttää myös olemalla hiljaa. Fiilisringin tarkoituksena on saada palautetta toiminnasta, sekä antaa jokaiselle mahdollisuus kertoa haluamiaan asioita.

Seuraavan kerran suunnittelu:

Pohditaan yhdessä mahdollisia teemoja ja harjoitteita seuraavalle kerralle. Kirjataan ehdotukset ylös sekä kerrotaan, mikäli seuraavalle kerralle pitää muistaa ottaa jotain mukaan tai pukeutua tietynlaiseen toimintaan sopivalla tavalla (esim. ulkoilu tai liikunta). Voi myös ehdottaa jo valmiiksi suunniteltuja teemoja, joista ryhmäläiset saavat valita mieleistään tekemistä.

Lukeminen ja kirjoittaminen, viides kerta

Tavoitteet: Tutustua kirjastoon ympäristönä. Opetella käyttämään kirjaston palveluita.

Ohjelma	Tavoite	Aika	Tarvikkeet
Tutustumisen kirjastoon	Tutustua kirjaston palveluihin ja kirjastoon ympäristönä.	15min	
Tärkeä kirja	Löytää uutta luettavaa sekä tutustua eri tyyliin kirjoihin.	20min	
Aikakapseli	Kuvitella itsensä tulevaisuudessa, mielikuvituksen kehittäminen, kirjoittamisen opettelu.	15min	Paperia, kyniä, kirjekuoria.
Fiilisrinki	Palautteen saaminen ja antaminen. Puheenvuoron saaminen. Kuunteleminen.	5min	Lankakerä tai muu esine
Seuraavan kerran suunnittelu	Kerätä ryhmältä ideoita tulevaa kertaa varten, jotta tekeminen olisi mieluista.	5min	Paperia, kynä.

Ohjeistukset:

Tutustuminen kirjastoon:

Tälle kerralle on hyvä sopia tapaaminen kirjaston aulaan. Kirjastossa käydään jokainen osasto yksitellen läpi. Kerrotaan jokaisella osastolla minkä tyyliä kirjoja sieltä löytyy ja keskustellaan yhdessä mitä kaikkea kirjastosta löytyy ja mitä siellä voi tehdä. Käydään myös kirjaston käyttäytymissääntöjä läpi yhdessä.

Tärkeä kirja:

Jokainen käy eri osastoja läpi ja miettii minkä tyyllisistä kirjoista voisi pitää. Jokainen etsii itselleen kirjan, jonka voisi kuvitella lukevansa tai minkä on jo lukenut. Kun kaikki on löytänyt yhden kirjan, jokainen vuorollaan esittelee oman kirjansa ja kertoo, miksi valitsi juuri sen.

Aikakapseli:

Aikakapselin tarkoituksena on tallentaa ajatuksia tästä hetkestä tulevaan. Aikakapseliin kirjoitetaan alkuun jotain tästä hetkestä, millaista minun elämä on nyt, mitkä asiat ovat minulle tärkeitä. Sen jälkeen kirjoitetaan, millaiseksi kuvittelen minun elämäni viiden vuoden päästä, missä asuu, mitä tekee. Loppuun voi kirjoittaa vielä omia ajatuksia, neuvoja tai muistoja itselleen. Kun kaikki ovat saaneet kirjeensä kirjoitettua, ne laitetaan kirjekuoriin (jokainen omaansa), kirjekuoret suljetaan ja päälle kirjoitetaan päivämäärä koska sen saa avata ja kenelle se on tarkoitettu.

Fiilisrinki:

Ensin mennään piiriin istumaan. Ringin idea on, että jokainen saa halutessaan kertoa sen hetkisistä ajatuksistaan ja tuntemuksistaan. Lankakerä tai muu esine on aina sillä, jolla on puheenvuoro ja muut ovat silloin hiljaa. Esine annetaan seuraavalle sitten, kun haluaa päättää oman puheenvuoron. Puheenvuoron saa käyttää myös olemalla hiljaa. Fiilisringin tarkoituksena on saada palautetta toiminnasta, sekä antaa jokaiselle mahdollisuus kertoa haluamiaan asioita.

Seuraavan kerran suunnittelu:

Pohditaan yhdessä mahdollisia teemoja ja harjoitteita seuraavalle kerralle. Kirjataan ehdotukset ylös sekä kerrotaan, mikäli seuraavalle kerralle pitää muistaa ottaa jotain mukaan tai pukeutua tietynlaiseen toimintaan sopivalla tavalla (esim. ulkoilu tai liikunta). Voi myös ehdottaa jo valmiiksi suunniteltuja teemoja, joista ryhmäläiset saavat valita mieleistään tekemistä.

Maalaus, kuudes kerta

Tavoitteet: Ryhmähengen ylläpitäminen. Toteuttaa itseään luovan toiminnan avulla. Parantaa minä -kuvaa. Saada onnistumisen kokemuksia.

Ohjelma	Tavoite	Aika	Tarvikkeet
Omakekuva	Tutkia itseään ja nähdä itsensä yhtä arvokkaana, kuin muutkin ryhmän jäsenet. Oppia näkemään parhaat puolet itsestään.	30 min	Vesivärit, pensselit, paperia, maalaus- alustoja.
Musiikki maalaus	Antaa tunteiden viedä. Saada onnistumisen kokemus sekä tehdä oma kädenjälki näkyväksi.	20 min	Vesivärit, pensselit, paperia, maalaus- alustoja, bluetooth- kaiutin.
Fiilisrinki	Palautteen saaminen ja antaminen. Puheenvuoron saaminen. Kuunteleminen.	5min	Lankakerä tai muu esine
Seuraavan kerran suunnittelu	Kerätä ryhmältä ideoita tulevaa kertaa varten, jotta tekeminen olisi mieluista.	5min	Paperia, kynä.

Ohjeistukset:

Omakekuva:

Jokaiselle jaetaan pensselit, vesivärit ja paperit. Taustalle voi halutessaan laittaa soimaan musiikkia hiljaiselle siten, ettei se häiritse ketään. Jokaisen on tarkoitus maalata oma kuva. Voi maalata joko täysin abstraktin kuvan, missä esimerkiksi värit ja muodot kuvaavat maalaajan omaa luonnetta tai vaihtoehtoisesti voi maalata itseään esittävän realistisen kuvan. Lopuksi jokainen esittelee oman kuvansa ja kertoo siitä halutessaan. Kuvasta voi kertoa esimerkiksi värien ja muotojen merkitystä.

Musiikki maalaus:

Taustalle laitetaan soimaan klassista musiikkia. Jokainen maalaa musiikin tahdissa itselleen mieleen tulevia asioita. Tässä harjoitteessa tulee muistaa korostaa, ettei lopputuloksella ole niinkään merkitystä, vaan tärkeintä on kuulostella itseään ja omia tuntemuksiaan ja mielikuvia, joita musiikki herättää. Lopuksi jokainen voi halutessaan esitellä työnsä.

Fiilisrinki:

Ensin mennään piiriin istumaan. Ringin idea on, että jokainen saa halutessaan kertoa sen hetkistä ajatuksistaan ja tuntemuksistaan. Lankakerä tai muu esine on aina sillä, jolla on puheenvuoro ja muut ovat silloin hiljaa. Esine annetaan seuraavalle sitten, kun haluaa päättää oman puheenvuoron. Puheenvuoron saa käyttää myös olemalla hiljaa. Fiilisringin tarkoituksena on saada palautetta toiminnasta, sekä antaa jokaiselle mahdollisuus kertoa haluamiaan asioita.

Seuraavan kerran suunnittelu:

Pohditaan yhdessä mahdollisia teemoja ja harjoitteita seuraavalle kerralle. Kirjataan ehdotukset ylös sekä kerrotaan, mikäli seuraavalle kerralle pitää muistaa ottaa jotain mukaan tai pukeutua tietynlaiseen toimintaan sopivalla tavalla (esim. ulkoilu tai liikunta). Voi myös ehdottaa jo valmiiksi suunniteltuja teemoja, joista ryhmäläiset saavat valita mieleistään tekemistä.

Liikunta ja arviointi, seitsemäs kerta

Tavoitteet: Nauttia liikunnasta ja sen tuottamasta hyvästä olost. Pitää yllä hyvää yhteishenkeä ja toimia yhdessä toimivana ryhmänä. Saada palautetta pitämästämme ryhmästä ja lopettaa ryhmä hyvässä hengessä.

Ohjelma	Tavoite	Ohjaaja	Aika	Tarvikkeet
Koripallo	Tutustua koripallon käsittelyyn. Löytää liikuntalaji, jota voi pelata myös itsenäisesti.	Jaana	60min	Koripallo.
Arviointi	Saada mahdollisimman rehellistä palautetta ryhmästä.	Peppi	20min	Palautekysely lomakkeet, kyniä ja tarjoilut.
Fiilisrinki	Palautteen saaminen ja antaminen. Puheen-	Peppi	5min	Lankakerä tai muu esine

	vuoron saaminen. Kuunteleminen.			
--	---------------------------------	--	--	--

Ohjeistukset:

Koripalloilu:

Aluksi harjoitellaan kuljettamista laittamalla merkki kentän toiseen päähän ja jokainen saa vuorollaan kuljettaa palloa, kiertää merkin ja palata takaisin lähtöpisteeseen. Kun tämä tehtävä sujuu hyvin, otetaan lisää merkkejä ja pujotellaan merkit palloa kuljettaen. Kun kaikki ovat kuljettaneet palloa onnistuneesti, laitetaan vähän matkan päähän korista merkki, josta jokainen yrittää heittää pallon koriin. Tätä tehdään pari kierrosta, jonka jälkeen heittopiste siirretään hieman sivummalle, jolloin palloa heitetään sivuttain koriin nähdessä. Jokainen heittää kaksi kertaa korin molemmilta puolilta. Lopuksi jokainen vielä kuljettaa palloa vähän matkaa ja yrittää saada pallon koriin haluamaltaan etäisyydeltä. Kaikkien kokeiltua kuljettamista ja heittelyä syötellään ja heitellään palloa vapaasti ilman tarkkoja heittovuoroja ottaen huomioon kaikki osallistujat.

Arviointi:

Arviointia varten tehdään valmiiksi palautekysely, jossa on hymynaama -asteikolla arvioitavia kysymyksiä, sekä vapaasti täytettäviä kohtia. Asiakkaat täyttävät palautekyselyt nimettömänä. Arvioinnin yhteydessä voi viettää ryhmän päättäjäisiä, johon voi varata pientä tarjottavaa.

Fiilisrinki:

Ensin mennään piiriin istumaan. Ringin idea on, että jokainen saa halutessaan kertoa sen hetkisistä ajatuksistaan ja tuntemuksistaan. Lankakerä tai muu esine on aina sillä, jolla on puheenvuoro ja muut ovat silloin hiljaa. Esine annetaan seuraavalle sitten, kun haluaa päättää oman puheenvuoron. Puheenvuoron saa käyttää myös olemalla hiljaa. Fiilisingin tarkoituksena on saada palautetta toiminnasta, sekä antaa jokaiselle mahdollisuus kertoa haluamiaan asioita.

Liite 2. Säännöt

SÄÄNNÖT

1. Vaitiolovelvollisuus
(ryhmän asiat pysyy
ryhmän sisällä)
2. Käyttäytyään
asiallisesti, ei arvostella
muita
3. Älä häiritse muita
(ei puhuta toisten päälle,
ei kännyköitä)
4. Saa puhua tai
olla puhumatta
5. Ajoissa ja valmistau-
tuneena paikalle
6. Huolehdi itsestäsi
(pukeutuminen, wc, tauot ym.)

Liite 3. Voimavarojen puu



Liite 4. Luontovisa

Luontovisa

1. Mikä on Suomen kansalliskukka?

- a) Sinivuokko
- b) Päivänkakkara
- c) Kielo**

2. Mikä on Suomen suurin järvi?

- a) Pyhäjärvi
- b) Saimaa**
- c) Päijänne

3. Jokamiehen oikeudet kuuluvat kaikille. Jokamiehen oikeudella saat:

- a) ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- b) kerätä sammalta ja jäkälää
- c) sienestää ja marjastaa**
- d) metsästää

4. Mikä on Suomen kansallislintu?

- a) Laulujoutsen**
- b) Kurki
- c) Talitiainen

5. Mikä seuraavista puista on uhanalainen?

- a) Kuusi
- b) Pihlaja
- c) Vuorijalava**

6. Jäkälät ovat:

- a) Leviä**
- b) Puita
- c) Sieniä

7. Euroopan pienin lintu on:

- a) Töyhtötiainen
- b) Hippiäinen**
- c) Pikkuvarpunen

8. Mikä kukka on vanhalta nimeltään lehmänkieli?

- a) Kielo**
- b) Orvokki
- c) Valkovuokko

Liite 5. Maalaus



Palautekysely



Ruksaa hymiö, joka kuvaa parhaiten omaa mielipidettäsi kustakin kysymyksestä. Jos et ollut paikalla jossakin toiminnassa, voit jättää kohdan tyhjäksi. Arviointi tehdään nimettömänä.

1. Mitä mieltä olit voimavarojen puun askartelusta?



2. Mitä mieltä olit ryhmän yhteisten sääntöjen tekemisestä?



3. Mitä mieltä olit musiikkiaiheisesta kerrasta?



4. Mitä mieltä olit valokuvauskerrasta?



5. Mitä mieltä olit laavulla käymisestä?



6. Mitä mieltä olit kirjastossa käymisestä?



7. Mitä mieltä olit kirjeen kirjoittamisesta itselle?



8. Mitä mieltä olit maalauksesta?



9. Mitä mieltä olit koripallon pelaamisesta?



10. Minusta tuntui, että sain halutessani vaikuttaa toimintaan?



11. Uskon, että teen jotain näistä toiminnoista jatkossa



12. Mikä oli miellyttävin kerta kokonaisuudessaan?

13. Mikä oli miellyttävin yksittäinen harjoite?

14. Mikä oli epämiellyttävin kerta kokonaisuudessaan?

15. Mikä oli epämiellyttävin yksittäinen harjoite?

16. Kerro omin sanoin mitä mieltä olit ryhmästä ja sen toiminnasta?

Liite 7. Yhteenveto palautekyselystä

Palautekyselyn yhteenveto



Merkitsimme yhteenvetoon numeroin, kuinka monta kutakin vastausta kyselyssä ilmeni.

1. Mitä mieltä olit voimavarojen puun askartelusta?

Oivallinen (0), hyvä (5), korjattavaa (0), huono (0)

2. Mitä mieltä olit ryhmän yhteisten sääntöjen tekemisestä?

Oivallinen (2), hyvä (3), korjattavaa (1), huono (0)

3. Mitä mieltä olit musiikkiaiheisesta kerrasta?

Oivallinen (3), hyvä (0), korjattavaa (3), huono (0)

4. Mitä mieltä olit valokuvauskerrasta?

Oivallinen (4), hyvä (2), korjattavaa (0), huono (0)

5. Mitä mieltä olit laavulla käymisestä?

Oivallinen (4), hyvä (1), korjattavaa (1), huono (0)

6. Mitä mieltä olit kirjastossa käymisestä?

Oivallinen (2), hyvä (3), korjattavaa (1), huono (0)

7. Mitä mieltä olit kirjeen kirjoittamisesta itselle?

Oivallinen (1), hyvä (3), korjattavaa (1), huono (1)

8. Mitä mieltä olit maalauksesta?

Oivallinen (0), hyvä (4), korjattavaa (0), huono (1)

9. Mitä mieltä olit koripallon pelaamisesta?

Oivallinen (2), hyvä (4), korjattavaa (0), huono (0)

10. Minusta tuntui, että sain halutessani vaikuttaa toimintaan?

Oivallinen (2), hyvä (4), korjattavaa (0), huono (0)

11. Uskon, että teen jotain näistä toiminnoista jatkossa

Oivallinen (4), hyvä (1), korjattavaa (1), huono (0)

12. Mikä oli miellyttävin kerta kokonaisuudessaan?

Laavu (4), koripallo (1), musiikki (1)

13. Mikä oli miellyttävin yksittäinen harjoite?

Musiikki (2), kirjasto (1), maalaus (1)

14. Mikä oli epämiellyttävin kerta kokonaisuudessaan?

Koripallo (1), musiikki (1), maalaus (1), ei mikään (3)

15. Mikä oli epämiellyttävin yksittäinen harjoite?

Maalaus (1), sääntöjen tekeminen (1), ei mikään (4)

16. Kerro omin sanoin mitä mieltä olit ryhmästä ja sen toiminnasta?

"Ryhmä oli mielenkiintoinen."

"Kiva ryhmä ja oli paljon erilaista tekemistä."

"Hyvät vetäjät, hyviä ryhmäideoita. Vetäjät ymmärsivät

kävijöitä".

"No hyviä hetkiä oli reilusti."

"Mukavat vetäjät. Oli mukavaa viettää yhdessä aikaa."

”Hauskaa oli kokonaisuudessaan. Taidokkaat vetäjät ja

hyvä yhteinen ilmapiiri.”
