

Iris Orava, Kaisa Pernu

## **SEMINOLE- VOITTAMATON MINÄ**

Tapahtuma sydännuorille ja -aikuisille

## **SEMINOLE-VOITTAMATON MINÄ**

Tapahtuma sydännuorille ja –aikuisille

Iris Orava, Kaisa Pernu  
Opinnäytetyö  
Syksy 2016  
Fysioterapian tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian tutkinto-ohjelma

---

Tekijät: Iris Orava ja Kaisa Pernu

Opinnäytetyön nimi: Seminole – Voittamaton minä

Työn ohjaajat: Marika Heiskanen ja Pirjo Orell

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Syksy 2016

Sivumäärä: 32+7

---

Monet synnynnäistä sydänvikaa sairastavat liikkuvat liian vähän. Tämä johtuu siitä, että he saavat liian vähän tietoa sopivista liikuntamuodoista. Liikkumisen pelot, ennakkoluulot ja epäätietoisuus liikuntamuodon sopivuudesta synnynnäistä sydänsairautta sairastaville voivat rajoittaa liikunnan harastamista ja eri liikuntamuotojen kokeilemistä.

Sydännuorilla ja -aikuisilla voi olla ongelmia pystyvyyden tunteen sekä itsetunnon kanssa, myös kehonkuva saattaa heillä olla vääristynyt. Tämän takia tapahtumassa pyrittiin löytämään omia henkisiä ja fyysisiä voimavaroja sekä vahvistamaan positiivista minäkuva.

Projektityömme tarkoituksena oli järjestää tapahtuma sydännuorille ja -aikuisille. Päivän tarkoituksena oli omien fyysisten ja henkisten voimavarojen löytäminen ja vahvistaminen. Tapahtuma toteutettiin yhteistyössä Sydänlasten ja -aikuisten Oulun seudun jaoston kanssa. Tapahtumaan osallistui neljä henkilöä.

Tapahtuma oli yhden päivän mittainen ja se koostui kahdesta erilaisesta liikunnallisesta harjoituksesta sekä harjoituksista joissa keskityttiin pohtimaan omia voimavaroja ja vahvuuksia. Harjoitukset toteutettiin yksilöllisesti ja ryhmässä. Päivän teema oli kehitetty Seminole-intiaaniheimon tarinan pohjalta. Seminole tarkoittaa voittamatonta. Tapahtumassa oli hyvä tunnelma koko päivän ja se mahdollisti osallistujien heittäytymisen ja aidon reflektion päivän aikana. Itse-reflektio ja omien vahvuuksien pohtiminen voivat sellaisenaan auttaa löytämään uusia voimavaroja ja vaikuttaa minäkuvaan.

Laatutavoitteinamme tapahtumalle olivat saada osallistujille pystyvyyden ja hyvän olon tunteet kehossa sekä omiin vahvuuksiin tutustuminen. Asettamamme laatutavoitteet tapahtumalle täyttyivät. Osallistujat kokivat pystyvyyden tunnetta liikunnan kautta sekä hyvän olon tunnetta kehossaan. Lisäksi osallistujat tutustuivat omiin voimavariohinsa ja vahvuuksiinsa niin, että pystyivät päivän jälkeen nimeämään kaksi voimavaraansa.

Tulevaisuudessa psykofyysisen fysioterapian näkökulmasta järjestetyt tapahtumat olisivat hyödyllisiä sydännuorille ja -aikuisille. Samaa lähestymistapaa olisi myös mahdollista hyödyntää sydänlapsille.

---

Asiasanat: minäkuva, synnynnäinen sydänsairaus, kehonkuva, psykofyysinen fysioterapia, projektityö

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Physiotherapy

---

Author(s): Iris Orava, Kaisa Pernu

Title of thesis: Seminole- Voittamaton minä

Supervisor(s): Marika Heiskanen, Pirjo Orell

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2016    Number of pages: 32+7

---

Many people with congenital heart disease are moving less than they should because they are not getting enough information about suitable forms of exercise. That can lead to a fear for exercise. This is why we wanted to offer them a safe place to try out new ways to move.

People with congenital heart disease have problems with self-esteem and body image. This is why the purpose of the event was finding ones physical and mental resources and strengthening positive self-image.

The aim of this project was to organize an event for youngsters and adults with congenital heart disease. The aim of the day was finding and strengthening their own physical and mental resources. Our project partner was Sydänlapset ja -aikuiset Ry which is an association for people with congenital heart diseases. We cooperated with subsection working in Oulu area. Members were able to register to the event and we had four participants.

The event lasted one day and it included two different physical exercise and exercises where participants had to focus to think their resources and strengths. Part of the exercises were done in a group. The base of the days theme was Seminole- Indian tribe. Seminole means invincible and also the name of the event was Seminole- invincible me. We wanted to create a safe and open atmosphere and succeeded. The good atmosphere which stayed the whole day made it possible for the participants to throw themselves into the theme and have real self-reflection. Self-reflection and thinking of your own strengths can help you to find new resources and affect to your self-image.

Our quality goals for the event were that the participants would feel good feelings in their body and feel capable to do new physical exercises. Third goal was that they could name two new resources in their selves after exploring them during the day. We reached the quality goals that we set.

In the future events organized with same kind of idea would be useful for youngsters and adults with congenital heart diseases. Same kind of point of view would also be useful for kids with congenital heart diseases.

---

Keywords: self-image, congenital heart disease, body image, psychophysical physiotherapy, project work

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT .....	7
2.1	Projektin yhteistyökumppani .....	7
2.2	Projektin tarkoitus ja tavoitteet .....	7
2.3	Projektin projektiorganisaatio .....	8
2.4	Projektin vaiheet .....	10
3	PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA .....	11
4	SYNNYNNÄISET SYDÄNSAIRAUDET JA MINÄKUVA .....	12
4.1	Minäkuva/minäkäsitys .....	12
4.2	Kehonkuva .....	12
4.3	Kehotietoisuus .....	12
4.4	Voimavarat .....	13
4.5	Synnynnäiset sydänsairaudet .....	14
4.6	Synnynnäisen sydänvian yhteys minäkuvaan .....	15
5	TAPAHTUMA SYDÄNNUORILLE JA -AIKUISILLE .....	17
5.1	Suunnittelu .....	17
5.2	Toteutus .....	19
6	PROJEKTIN ARVIOINTI .....	23
6.1	Tapahtuman arviointi .....	23
6.2	Projektityöskentelyn arviointi .....	25
7	POHDINTA .....	28
	LÄHTEET .....	30
	LIITTEET .....	33

# 1 JOHDANTO

Järjestimme opinnäytetyönämme tapahtuman sydännuorille ja -aikuisille psykofyysisen fysioterapian näkökulmasta. Tapahtuman tavoitteina olivat että osallistujat tutustuvat omiin vahvuuksiinsa ja voimavaroihinsa sekä kokevat pystyvyyden tunnetta liikunnan kautta. Tavoitteena oli myös, että osallistujat kokevat hyvän olon tuntemuksia omassa kehossaan.

Yhteistyökumppanimme opinnäytetyöprojektissa oli sydänlapset -ja aikuiset ry:n Oulun seudun alueosasto. Sydänlapset ja -aikuiset Ry on vuonna 1975 perustettu valtakunnallinen järjestö, joka ajaa synnynnäisesti sydänvikaisten ja heidän läheistensä etuja. Jäseniä järjestöllä on tällä hetkellä noin 1800 (Sydänlapset -ja aikuiset Ry, viitattu 30.11.2016).

Sydännuoren ja aikuisen sopeutumisvaikeuksiin kuuluvat esimerkiksi itsetunnon ja pystyvyyden tunteen ongelmat sekä vääristynyt kehonkuva (Jokinen E, Kupari M, Laine K, Nieminen H, Pesonen E, Sairanen H & Wallgren E, 2013, 347). Heidän toimintakykyyn vaikuttaa alentavasti myös liikkumiseen liittyvät rajoitteet ja pelot (Sydänlapset ry, viitattu 12.11.2016, 7).

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, joka tarkastelee ihmistä biopsykososiaalisena kokonaisuutena. Sen tavoitteena on oman kehollisuuden kokeminen, tunnistaminen ja hyväksyminen sekä kokonaisvaltainen toimintakyvyn edistäminen. (Hiekkänen, Putkisaari & Salmela, 2013, 7; Psyfy, viitattu 17.11.2015.)

Tapahtuman harjoitukset sisälsivät luovaa tanssia, joka mahdollistaa liikkeeseen antautumisen ja kehon viestien kuuntelemisen, sekä voimavaraharjoituksia, jotka vahvistavat itsetuntemusta ja hyvinvointitaitoja. Lisäksi tapahtumassa käytettiin kehotietosuutta vahvistavia terapeuttisia harjoitteita.

Tapahtuman nimi Seminole tarkoittaa voittamatonta. Seminole on 1700-luvulla syntynyt intiaaniheimo ja tapahtuman intiaaniteema pohjautuu tämän heimon tarinaan. (Taylor & Sturtevant, 1995, 13)

## **2 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT**

### **2.1 Projektin yhteistyökumppani**

Syksyllä 2015 Oulun Ammattikorkeakoululle tuli yhteydenotto Sydänlapset ja -aikuiset Ry:n Oulun seudun alueosastolta ja he toivoivat yhdistyksen jäsenille liikunnallista tapahtumaa. Kiinnostuimme aiheesta ja tapasimme kaksi Sydänlapset ja -aikuiset Ry:n Oulun seudun alueosaston edustajaa. Yhteistyötapaamisen aikana päädyimme siihen, että tapahtuma tullaan toteuttamaan psykofyysisen fysioterapian näkökulmasta ja kohderyhmäksi valittiin yhdistyksen nuoret aikuiset ja aikuiset jäsenet.

Sydänlapset ja -aikuiset Ry:llä on koko maan kattava alueosastoverkosto. Ne järjestävät monipuolisesti erilaisia tapahtumia ja tapaamisia. Järjestöllä on kolme koko maan kattavaa jaostoa. Näistä yksi on Synja (sydännuoret ja -aikuiset) joka järjestää valtakunnallista toimintaa. Kaikki Suomessa 14 vuotta täyttäneet yhdistyksen jäsenet luetaan Synjalaisiksi. (Sydänlapset ja -aikuiset, viitattu 13.10.2016.)

Sydännuoren ja -aikuisen sopeutumisvaikeuksiin kuuluu esimerkiksi itsetunnon ja pystyvyyden tunteen ongelmat sekä vääristynyt kehonkuva (Jokinen ym. 2013, 347.) "Psykofyysinen fysioterapia mahdollistaa oman kehollisuuden kokemisen, tunnistamisen ja hyväksymisen"(Psyfy, viitattu 12.11.2016.) Liikunta itsessään tuottaa onnistumisen kokemuksia ja iloa sekä helpottaa stressioireita (Saani-joki, 2015, 1). "Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jonka avulla asiakas saa selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja elämäänsä" (Psyfy, viitattu 12.11.2016.)

### **2.2 Projektin tarkoitus ja tavoitteet**

Projektin tarkoituksena oli järjestää tapahtuma sydännuorille ja -aikuisille. Tapahuman tarkoituksena oli, että tapahtuman osallistujat löytävät omia fyysisiä ja henkisiä voimavarojaan ja ne myös vahvistuvat.

Aluksi projektille asetetaan tavoitteet. Silfverbergin mukaan tavoitteilla kuvataan millaisiin muutoksiin nykytilanteeseen verrattuna pyritään. Hyvät tavoitteet ovat muun muassa selkeitä ja konkreettisia sekä mitattavia. Jokaiselle tavoitteelle on hyvä asettaa laadulliset ja määrälliset mittarit, jotta ne konkretisoituvat. (Silfverberg, 2007, 41.)

Tulostavoitteena projektissa oli tuottaa tapahtuma sydännuorille ja – aikuisille. Tapahtuman laadullisena tavoitteena oli tuottaa liikunnan kautta pystyvyyden tunnetta osallistujille sekä hyvän olon tunteuksia omassa kehossa. Tavoitteena oli myös, että osallistujat pääsevät tutustumaan omiin vahvuuksiin ja voimavaroihinsa. Tämän tavoitteen kriteerinä oli, että osallistujat osaavat päivän jälkeen nimetä kaksi voimavaraansa.

Laatutavoite	Laatutavoitteen kriteerit
pystyvyyden tunne liikunnan kautta	osallistujat kokevat pystyvänsä tekemään jotain uutta liikunnallista
hyvän olon tunne kehossa	osallistuja ilmaisee jonkin positiivisen kehollisen tunteuksen
vahvuuksiin ja voimavaroihin tutustuminen	osallistuja osaa nimetä kaksi voimavaraa tai vahvuutta

TAULUKKO 1. Projektin laatutavoitteet sekä laatukriteerit.

Omaksi oppimistavoitteeksi asetimme omaksua perusteita psykofyysisestä fysioterapiasta sekä hallita siinä käytettäviä menetelmiä. Tavoitteenamme oli myös oppia keräämään tarkoituksenmukaista palautetta tekemästämme työstä ja jota pystyy hyödyntämään sen kehittämisessä.

### 2.3 Projektin projektiorganisaatio

”Projektilla pitää olla selkeä organisaatio, jossa eri osapuolten roolit ja vastuut on selkeästi määriteltä. Yleensä projektiorganisaatio koostuu ohjaus/johtoryhmästä, varsinaisesta projektiorganisaatiosta sekä yhteistyökumppaneista” (Silfverberg, 2007, 51). Sidosryhmien roolit ja vastuut on määriteltävä mahdollisimman tarkasti jo suunnitteluvaiheessa, jotta vältetään epäselvyyksiltä ja ristiriidoilta projektityössä (Silfverberg, 2007,51).

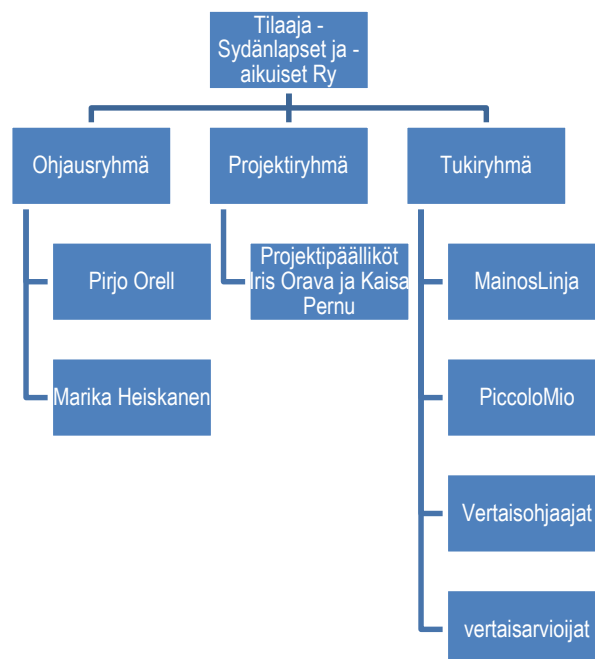


Projektin tilaaja oli Sydännuorten ja -aikuisten Oulun seudun alueosasto. Sen tehtävänä projektissa oli tapahtuman ideoinnissa avustaminen, mainostaminen ja tiedon levittäminen yhdistyksen jäsenille. Lisäksi alueosasto vastasi tapahtuman kahvitarjoilun kustannuksista.

Ohjausryhmään kuuluivat Oulun Ammattikorkeakoulun lehtorit Pirjo Orell ja Marika Heiskanen. He vastasivat yhdessä sekä sisällön että rakenteen ohjauksesta.

Projektiryhmään kuuluivat opinnäytetyön tekijät Iris Orava ja Kaisa Pernu. Vastasimme projektin suunnittelusta, toteutuksesta ja raportoinnista sekä projektin johtamisesta.

Projektin tukiryhmään kuuluivat mainosalan yritys MainosLinja, joka vastasi mainosten ja lomakkeiden ulkoasusta sekä logoterapeuttista ohjausta tarjoava yritys PiccoloMio, joka avusti suunnitteluvaiheessa sisällön ideoinnissa. Lisäksi tukiryhmään kuuluivat vertaisohjaajat, jotka projektin etenemisen aikana observeivat työskentelyä ja antoivat palautetta ja kehitysideoita. Vertaisohjaajina toimivat opiskelijakollegamme Milla Karjalainen, Assi Hevosmaa ja Laura Sihvo.



KUVIO 1. Projektin organisaatiorakenne.

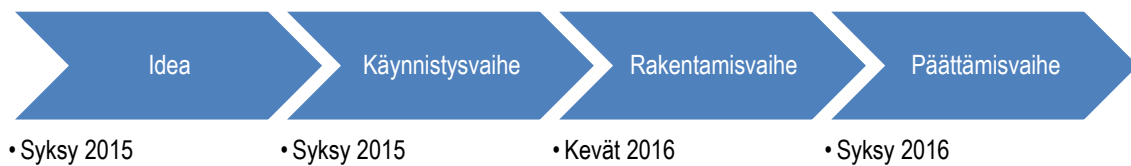
## 2.4 Projektin vaiheet

Projektin vaiheisiin kuuluvat idea, käynnistysvaihe, rakentamisvaihe ja päättämisen vaihe (Ruuska, 2007, 34). Näiden vaiheiden kulku on kuvattu kuviossa 2. Projektimme alkoi syksyllä 2015 ideoinnilla yhdessä ohjaavien lehtoreiden sekä yhteistyökumppanin kanssa.

Käynnistysvaiheeseen kuuluvat esiselvitys, projektin asettaminen sekä suunnittelu (Ruuska, 2007, 34). Käynnistysvaiheessa aloimme perehtyä projektiin kuuluvaan taustatietoon, suunnittelemaan projektin aikataulua ja tapahtuman runkoa.

Suunnittelu, testaus sekä käyttöönotto kuuluvat rakentamisvaiheeseen (Ruuska, 2007, 34). Tässä vaiheessa projektia hioimme tapahtuman suunnitelman ja harjoitukset lopulliseen muotoonsa ja testasimme niitä vertaisarvioijilla. Myös itse tapahtuman toteutus kuului rakentamisvaiheeseen.

Projektin päättämisen vaiheeseen kuuluu lopullinen hyväksyminen, ylläpidosta sopiminen, projektiorganisaation purkaminen ja projektin päättäminen (Ruuska, 2007, 34). Tähän vaiheeseen kuului projektin raportin kirjoittaminen ja raportin esittely Sydänlapset ja -aikuiset Ry:n Oulun seudun alueosastolle.



KUVIO 2. Projektin vaiheet ja aikataulu.

### 3 PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, joka tarkastelee ihmistä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Sen tavoitteena on kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen. Se mahdollistaa myös oman kehollisuuden kokemisen, tunnistamisen ja hyväksymisen (Hiekkanen ym. 2013, 7; Psyfy, viitattu 17.11.2015). “Psykofyysisessä fysioterapiassa korostuu asiakkaan ja terapeutin välinen yhteistyö ja vuorovaikutus” (Psyfy, viitattu 12.11.2016).

Psykofyysisen fysioterapian yksi keskeisimpiä käsitteitä on kehotietoisuus ja ymmärrys siitä, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat koko ajan vuorovaikutuksessa keskenään. Lähestymistapa sopii kaikkeen fysioterapeuttiseen työhön, mutta erityisen hyvin se sopii esimerkiksi mielenterveyden ongelmista, stressioireista tai pitkittyneistä kiputiloista kärsiville. (Hiekkanen ym. 2013, 7; Psyfy, viitattu 17.11.2015.) ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) on kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus. Se käsittää ihmisen biopsykososiaalisena kokonaisuutena. Kuten kuviosta kolme nähdään, yksilöä tarkastellessa otetaan huomioon myös kontekstuaaliset tekijät edellä mainittujen lisäksi (THL, viitattu 3.11.2015).



KUVIO 3. ICF-luokitus (cp-hanke, viitattu 5.1.2016)

## **4 SYNNYNNÄISET SYDÄNSAIRAUDET JA MINÄKUVA**

### **4.1 Minäkuva/minäkäsitys**

Minäkuva ja minäkäsitystä käytetään usein toistensa synonyymeinä. Minäkäsitys tarkoittaa yksilön yleistä käsitystä siitä, minkälainen hän on. Hyvän minäkäsityksen omaava ihminen luottaa siihen, että oma toiminta on tuottoisaa sekä siihen että hänen elämänsä on hallinnassa. Minäkäsityksen kehittymiseen vaikuttaa suuresti kehonkuvan kehitys. (Herrala, Kahrola & Sandström, 2010, 42.)

### **4.2 Kehonkuva**

Kehonkuva on osa minäkuva ja tarkoittaa sitä miten näet itsesi kun katsot peilistä tai kuvittelet oman ulkomuotosi mielessäsi, siihen sisältyvät myös muistot, oletukset ja yleistyksset. Kehonkuvalla voidaan myös tarkoittaa sitä tunnetta mikä sinulla on omassa kehossasi ja kuinka aistit sen kun liikut. Kehonkuva on jatkuvasti muuttuva ja päivittyvä. (Hiekkanen ym. 2013, 19; Nationaleatingdisorders, viitattu 18.11.2015.)

Kehonkuvaan kuuluu realistisen näkemyksen lisäksi toive siitä millainen haluaisi olla ja uskomukset siitä mitä toiset ajattelevat. Kehonkuva on tärkeä tekijä sosiaalisessa kanssakäymisessä ja jos se on vääristynyt ja negatiivinen voi se johtaa sosiaalisiin ongelmiin sekä muun muassa masennukseen ja syömishäiriöihin. (Herrala ym. 2010, 44.)

### **4.3 Kehotietoisuus**

Kehotietoisuudella tarkoitetaan itsensä kokonaisvaltaista ja syvää tiedostamista, hahmottamista, hallintaa ja ymmärtämistä. Kehotietoisuutta voidaan tarkastella myös neurologisella tasolla, jolloin sillä tarkoitetaan esimerkiksi proprioseptistä tuntemusta oman kehon asennoista sekä visuaalista tietoisuutta omasta ja muiden henkilöiden kehoista. Neurologiseen kehotietoisuuteen kuuluu myös

ihosta välittyvä tieto rajapinnoista sekä kyky nimetä kehonosia ja niiden toimintoja. (Hiekkanen ym. 2013,7.)

Roxendal taas kuvaa kehotietoisuuden niin, että se sisältää kaksi ulottavuutta. Nämä ovat kokemus- ja liikeulottuvuus. Kokemuksellinen kehotietoisuus sisältää keholliset elämykset ja kokemukset sekä kyvyt ja tietoisuuden kehosta. Liikkeellinen kehotietoisuus käsittää esimerkiksi kyvyn ohjata ja hallita kehon liikemalleja. (Roxendal & Winberg, 2003, 52.)

#### **4.4 Voimavarat**

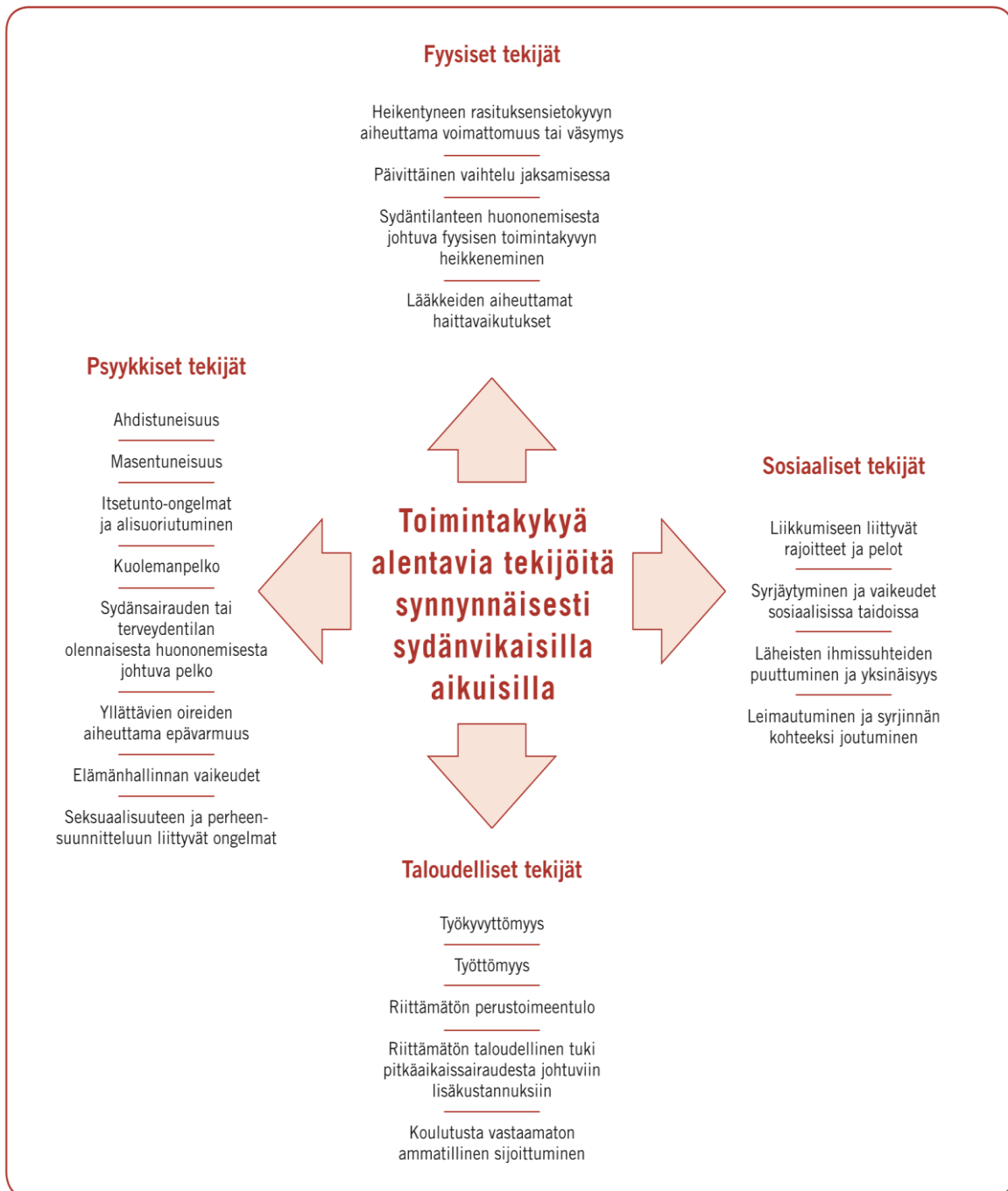
"Ihmisen voimavarat ovat keinoja, joiden avulla hän selviytyy elämäänsä liittyvistä asioista. Vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa hänelle muodostuu käsitys itsestään, ajattelustaan, osaamisestaan sekä suhteestaan toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Näitä omakohtaisen kokemuksen kautta muodostuneita voimavaroja ihminen käyttää elämässään" (EDU, viitattu 11.11.2015).

Ihmisen voimavaroja voidaan tarkastella kolmena eri kokonaisuutena. Keholliset eli fyysiset voimavarat käsittävät ihmisen kehon ja elintoiminnot. Näitä voimavaroja tarvitaan esimerkiksi päivittäisiin toimintoihin ja liikkumiseen. Henkiset eli psyykkiset voimavarat käsittävät ihmisen älylliset toiminnot, minäkuvan luovuuden ja persoonallisuuden. Niihin liittyy myös elämäntattamus ja vakaumus. Yhteisölliset eli sosiaaliset voimavarat tarkoittavat toisten ihmisten kanssa tapahtuvia toimintoja. Niitä ihminen käyttää asuin- ja lähiympäristössään ja yhteiskunnassa toimiessaan. (EDU, viitattu 11.11.2015.) ICF- luokituksen mukaan voidaan käyttää termiä osallistumisrajoite jos ihminen kokee, että hänellä on ongelmia osallisuudessa näihin keskeisiin toimintoihin (Julkari, viitattu 24.9.2016.) ”Asiakasta tuetaan tunnistamaan ja suuntaamaan omia voimavarojaan toimintarajoitteiden hallitsemiseksi. Vajavuuksien sekä suoritus- ja osallistumisrajoitteiden kehittymistä pyritään ehkäisemään ja vähentämään tukemalla asiakasta itsenäiseen harjoitteluun ja mm. muutoksiin liikuntatottumuksissa” (Fysioterapianimikkeistö 2007, viitattu 12.11.2016).

#### 4.5 Synnynnäiset sydänsairaudet

"Rakenteellisia sydänvikoja esiintyy likimain vakiomäärä kaikkialla maailmassa. Noin kahdeksalla tuhannesta vastasyntyneestä on jonkinlainen sydämen rakenteellinen häiriö. Ei ole olemassa kahta täysin samanlaista sydänvikaa. Synnynnäinen sydänvika on yhteisnimitys monelle sadalle erilaiselle sydämen ja suurten verisuonten rakennevirheelle. Rakenteelliset sydänvikat voivat olla aukkoja eteisten tai kammioiden välillä, ns. oikovirtausvikoja, läppävikoja tai monimutkaisia, ns. sinisiä eli syanottisia sydänvikoja. Oikovirtausvikat ovat kaikkein yleisimpiä rakenteellisia sydänvikoja - niiden osuus on yli 40 % kaikista sydänvikoista. Esiintyvyydeltään yleisimpiä sydänvikoja ovat kammioväliseinäaukko (VSD), eteisväliseinäaukko (ASD), avoin valtimotiehyt (PDA), eteis-kammioväliseinäaukko (AVSD), aortan koarktaatio (CoA), aortan ja keuhkovaltimon ahtaumat (AS, PS), suurten suonten transpositio (TGA), vajaakehittynyt sydämen vasenpuoli (HLHS) sekä Fallot'n tetralogia (TOF). Karkeasti ottaen voidaan todeta, että nämä 10 yleisintä sydänvikaa vastaavat noin 90 % kaikista todetuista sydänvikoista. Muiden, harvinaisempien vikojen osuus on noin 10 % esiintyvyydestä." (Sydänlapset ja -aikuiset, viitattu 18.11.2015).

Kuviosta neljä nähdään, että synnynnäistä sydänvikaa sairastavalla aikuisella toimintakykyyn vaikuttaa fyysiset, psyykkiset, taloudelliset ja sosiaaliset tekijät. Fyysisiin tekijöihin liittyy esimerkiksi heikentynyt rasituksensietokyky ja päivittäinen vaihtelu jaksamisessa. Sosiaalisia tekijöitä ovat esimerkiksi liikkumiseen liittyvät rajoitteet ja pelot. Itsetunto-ongelmat ja alisuoriutuminen liittyvät psyykkisiin tekijöihin. (Sydänlapset Ry, viitattu 12.11.2016, 7.)



KUVIO 4. Toimintakykyä alentavia tekijöitä synnynnäisesti sydänvikaisella aikuisella (Sydänlapset ry, viitattu 12.11.2016, 7).

#### 4.6 Synnynnäisen sydänvian yhteys minäkuvaan

Voidakseen sopeutua pitkäaikaissairauteen, nuoren täytyy jäsentää sairaus osaksi itseään ja kehonkuvaansa. Tämän myötä hänen on mahdollista hyväksyä sairauden aiheuttamat rajoitukset. Jos sairaudesta ei tule osa nuoren minäkuvaan, sairaus voi tuntua uhalta tai se saatetaan kieltää

kokonaan. Sydännuoren ja–aikuisen sopeutumisvaikeuksiin kuuluu esimerkiksi itsetunnon ja pysyvyyden tunteen ongelmat sekä vääristynyt kehonkuva. (Jokinen ym. 2013, 347.) Enomoton mukaan psykososiaaliset tekijät, jotka vaikuttavat synnynnäistä sydänsairautta sairastavan aikuisen mielenterveyteen, ovat ongelmanratkaisutaidot sosiaalisissa tilanteissa, itsenäisyys sekä itsetunto (Enomoto J. 2013).

”Synnynnäistä sydänvikaa sairastavat nuoret ovat pääosin tyytymättömämpiä ruumiiseensa kuin terveet ikätoverit. Mahdolliset arvet, syanoosi, lihaskato ja muut sairauden näkyvät merkit vaikuttavat nuoren ruumiinkuvaan ja seksuaaliseen kehitykseen” (Jokinen ym. 2013, 346).



## 5 TAPAHTUMA SYDÄNNUORILLE JA -AIKUISILLE

Järjestämämme tapahtuma sisälsi noin tunnin mittaisia harjoituksia, joita tehtiin sekä ryhmässä että yksilöllisesti. Harjoitukset sisälsivät luovaa liikettä, voimavaraharjoituksen, toiminnallisen ryhmäharjoituksen sekä kehonhuoltoharjoituksen. Kaikissa harjoituksissa oppiminen tapahtui kokemuksellisuuden kautta. Tapahtuman aikataulu on kuvattu taulukossa kaksi. Osallistujille lähetetty aikataulu on liitteenä 1. Tapahtuma oli kestoaltaan kuusi tuntia, se alkoi kello 12.00 ja päättyi kello 18.00.

HARJOITUS	MENETELMÄ	TAVOITE	KESTO
Päivän avaus		nopea tutustuminen toisiimme ja päivän ohjelmaan	30 min
Rytmiästä liikettä	tanssillinen harjoitus, luova liike	päivän teemaan viittäytyminen, sydän- ja verenkiertoelimistön aktivointi	45 min
Voittamaton minä, valo ja varjo	voimavaraharjoitus	tutustua omiin vahvuuksiin ja voimavaroihin	60 min
Ruokailutauko		mahdollisuus vertaistukeen	45 min
Vahva yksin, vahva ryhmässä	ryhmäreflektio, ryhmässä toimiminen	omien vahvuuksien tiedostaminen	60 min
Liikkuva kehoni	kehonhuollon ja liikkuvuuden harjoitteet	kehotietoisuuden kehittäminen, kehonhuoltoon tutustuminen	60 min
Loppukeskustelu	päivän läpikäynti ja reflektointi ryhmässä	palautteen kerääminen ja palautteen antaminen	60 min

TAULUKKO 2. Tapahtumapäivän ohjelma.

### 5.1 Suunnittelu

Suunnitteluvaihe sisältää projektin käynnistyksen, resursoinnin, ideoinnin, vaihtoehtojen tarkistuksen, päätökset ja varmistuksen sekä käytännön organisoinnin (Vallo & Häyrinen, 2014, 161).

Tutustuimme Oulun seudun alueosaston jäsenilleen järjestämiin tapahtumiin ja siihen millaisia toiveita heillä olisi tulevan tapahtuman suhteen. Ennen yhteistyötapaamista tutustuimme kohderyhmään ja heidän tarpeisiinsa ja ehdotimme tapahtumalle psykofyysistä lähestymistapaa. Ensimmäisen yhteistyötapaamisen jälkeen jäi vielä harkinnanvaraiseksi, onko lopullinen näkökulma tapahtumalle psykofyysinen fysioterapia. Myöhemmin lähtökohdaksi tapahtumalle varmistettiin psykofyysinen fysioterapia. Tapahtumapäiväksi sovimme 23.1.2016. Aiesopimus Oulun seudun alueosaston edustajien kanssa kirjoitettiin marraskuussa 2015.

Käytännön organisointi alkoi heti yhteistyötapaamisen jälkeen, kun kartoitimme tapahtumapaikkatarjontaa. Suunnittelimme tapahtuman tarkkaa sisältöä ja tietoperustan laajenemisen myötä harjoituksia muokattiin tarkoituksenmukaisiksi. Jokaisesta harjoituksesta kirjoitettiin tuntisuunnitelma, johon määritettiin harjoituksen tarkka kulku ja sosiaalinen, kognitiivinen ja fyysinen tavoite. Tapahtumalle valittiin intiaaniteema ja tapahtuman nimeksi tuli Seminole- voittamaton minä. ”Teema on se kattoajatus, joka pitää tapahtuman koossa. – Teeman on kuljettava läpi koko tapahtuman. Sen on näyttävä koko tapahtuman ajan kutsusta aina jälkimarkkinointiin saakka ” (Vallo & Häyrinen, 2014, 198 -199). Kun tapahtuman runko oli valmis, mainos tapahtumasta lähetettiin Synjan edustajille levitettäväksi 4.11.2015. Tapahtumapaikaksi varmistui Myllyojan asukastupa, johon teimme tutustumiskäynnin etukäteen.

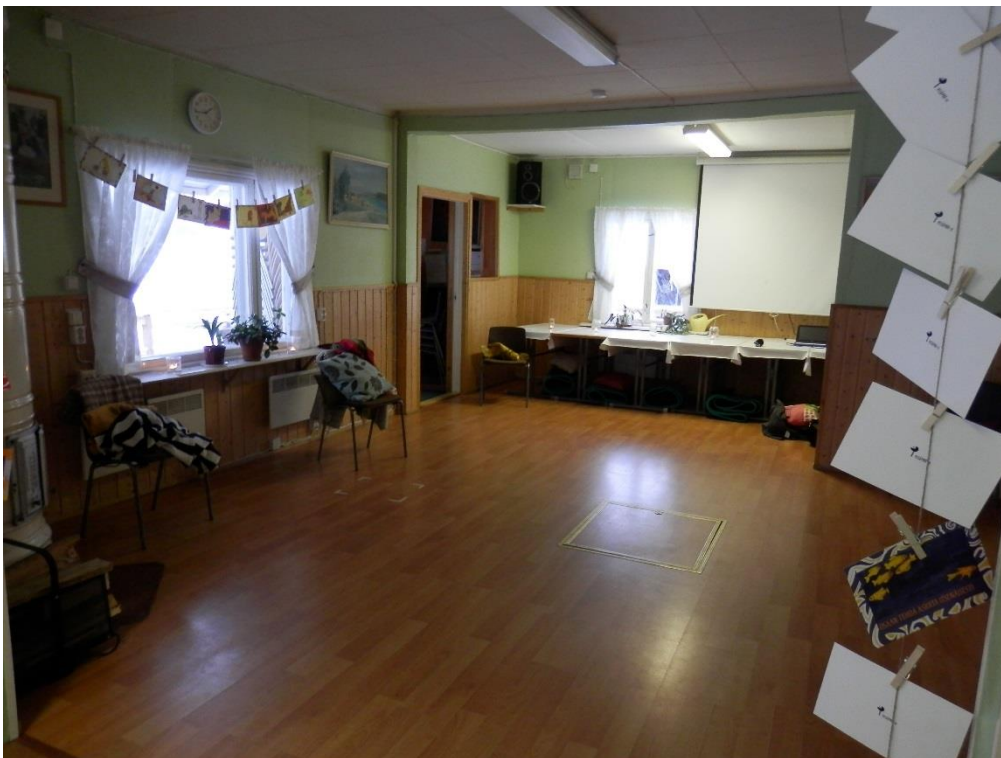
Selvitimme lehtoreilta voisiko tapahtumamme järjestelyyn osallistuvat opiskelijat sisällyttää tapahtumaan osallistumisen opintoihinsa. Tämän jälkeen rekrytoimme tapahtumaan fysioterapiaopiskelijoita. Otimme yhteyttä kahteen eri alan yritykseen, josta muodostui opinnäytetyömme tukiryhmä. MainosLinja on mainosalan yritys ja PiccoloMio on logoterapeuttista ohjausta tarjoava yritys.

Tapahtumaan oli avoin ilmoittautuminen Sydänlapset ja -aikuiset Ry:n jäsenille. Ilmoittautumisen yhteydessä heitä pyydettiin myös kertomaan taustatietoa senhetkisestä terveydentilastaan. Tapahtumaan ilmoittautui kuusi henkilöä ja heistä neljä saapui paikalle. Osallistujat olivat iältään noin 25-35 vuotiaita, yksi mies ja kolme naista. He ilmoittivat, että senhetkisessä terveydentilassaan ei ole mitään mitä täytyisi tapahtumassa erityisesti huomioida.

## 5.2 Toteutus

Tapahtuman toteutusvaiheeseen kuuluu rakennusvaihe, itse tapahtuma ja purkuvaihe (Vallo & Häyrinen, 2014 168). Joulujä ja tammikuussa tapahtui tiedonkeruu, materiaalien hankinta sekä tapahtuman sisällön viimeistely ja harjoitusten testaaminen. Harjoitukset testattiin ystäväillä ja toisella vertaisarvioijista. Harjoitukset viimeisteltiin heiltä saadun palautteen mukaan. Harjoituksia testatessa pystyimme sisällön lisäksi arvioimaan aikataulutuksen.

Vertaisohjaajamme osallistuivat myös itse tapahtumaan. Roolit ja vastuualueet jaettiin heidän kanssaan ennen tapahtumaa. Jokaisen tapahtumassa työskentelevän on ymmärrettävä oma roolinsa ja osuutensa kokonaisuudessa (Vallo & Häyrinen, 2014 168). Varmistimme näin, että jokaisen rooli oli selkeä ja kaikilla oli aikaa valmistautua omaan tehtävään tapahtumassa. Tapahtumaa-ammuna järjestelimme ja koristelimme asukastuvan tilat valmiiksi tunnelman luomiseksi sekä valmistelimme kahvitarjoilun. Tilaan asetettiin nähtäville vahvuuskortteja sekä tunnelmaa luovia tyynejä, huopia ja kynttilöitä, jotka olivat myös käytössä harjoitteissa. Tiloina meillä olivat käytettävissä asukastuvan suuri avoin tila sekä wc- ja keittiötilat. Myös koko piha-alue sekä pihalla sijaitseva kota olivat käytössämme. Meille oli tärkeää, että koko päivän ajan tapahtumassa säilyisi salliva ilmapiiri.



KUVA 1. Myllyojan asukastupa.

Tapahtuman osallistajat saapuivat paikalle ajoissa, kaksi kuudesta ilmoittautuneesta jätti tulematta. Tapahtuma käynnistyi tervetuloa- tilaisuudella, jossa tutustuttiin päivän aikatauluun ja sisältöön, teemaan sekä toisiimme.

Ensimmäinen harjoitus oli luovaa liikettä, harjoituksen ohjasi tanssija ja vertaisohjaaja Milla Karjalainen. Liikkumisen on todettu vahvistavan kykyä arvioida ja tulkita omia fyysisiä voimavaroja. Siinä saa myös kokemuksen askelten eteenpäin vievästä voimasta sekä tunnetilojen paranemisesta (Arvonen, 2015, 100). Luovassa liikkeessä ihminen lopettaa tavoitteisiin ja täydellisyyteen pyrkimisen ja antautuu liikkeen vietäväksi. Liikkeeseen antautuessa kehoempatia toimii ja voimme aistia kehon antamia hiljaisia viestejä. (Hiekkanen ym. 2013, 44.)

Harjoituksessa liikuimme musiikin rytmejä käyttäen. Välineenä käytimme huiveja sekä kulkusia, joita pidettiin käsissä tai sidottiin lanteille osallistujien haluamalla tavalla. Harjoituksessa virittäydettiin päivän teemaan, Seminole- intiaaniheimon tarinaan.

Seuraavana ohjelmassa oli voimavaraharjoitus. Harjoituksessa pyrittiin siihen, että osallistajat näkevät itsensä ja ominaisuutensa uudesta näkökulmasta. Harjoituksen pohjana käytetään life coachingissa ja positiivisessa psykologiassa käytettävää Elämän puu- harjoitusta, jossa luodaan itselle niin sanottu vahvuuskartta. Tämän menetelmän avulla osallistuja pystyy tunnistamaan omat vahvuutensa ja tärkeimmät arvonsa sekä myös kehittämiskohteensa. Harjoitus ei sisällä mitään standardisoituja tai numeerisia arviointikehikkoja vaan siinä luotetaan ihmisen omaan kokemukseen yksilöllisiin tekijöihin. (Positiveacorn, viitattu 2.12.15.) ”Jokainen on oman hyvinvointinsa paras asiantuntija. Omien aistimusten, havaintojen, reaktioiden, ajatusten ja tunteiden tunnistaminen lisää itsetuntemusta ja vahvistaa tunne-, tietoisuus- ja hyvinvointitaitoja” (Arvonen S, 2015, 13) Vahvuuskartat rakennettiin kunkin osallistujan oman siluetin päälle. Omat vahvuudet ja voimavarat merkittiin siluettiin ja siluetin taakse sai merkitä ominaisuuden tai asian jonka haluaisi jättää taakseen. Kuvassa 2 on nähtävillä osallistujia luomassa omia vahvuuskarttojaan.



KUVA 2. Osallistujia valmistamassa vahvuuskarttaa. Kuva Kaisa Pernu.

Hyvin suunnitellussa tapahtumassa perussääntönä voidaan pitää, että ohjelmaa on noin tunnista kahteen, jonka jälkeen on tauko (Vallo & Häyrinen, 2014, 170). Tapahtumassa toisen harjoituksen jälkeen ohjelmassa oli 45 minuutin tauko. Tauon aikana osallistujilla oli mahdollisuus viettää aikaa myös asukastuvan pihapiirissä. Heitä oli informoitu ilmoittautumisen yhteydessä ulkoilumahdollisuudesta. Tauon aikana osallistujille tarjottiin suolaista syötävää ja kahvit. Silloin oli aikaa vertaistuelle. ”Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistuki voidaan määritellä myös voimaantumisenä ja muutosprosessina, jonka kautta ihminen voi löytää ja tunnistaa omat voimavaransa ja vahvuutensa sekä ottaa vastuun omasta elämästään” (Huuskonen, 2015, viitattu 12.11.2016).

Kolmannessa harjoituksessa käytettiin osallistujien jo aiemmin tekemiä vahvuuskarttoja. Tavoitteena oli omien vahvuuksien tiedostaminen. Koko päivän ajan on tapahduttava itsereflektiota, jotta muutosta tai kehitystä voi tapahtua (Järvilehto & Kiiski, 2009, viitattu 6.1.2016, 54). Omia vahvuuksia käsiteltiin myös ryhmässä ja samalla pyrittiin ymmärtämään, miten jokaisen osallistujan vahvuudet tuovat ryhmään omanlaista rikkautta. Jokainen sai lisätä toisten osallistujien karttoihin vielä vahvuuksia tai hyviä ominaisuuksia, joita he näkivät toisissa. Harjoitus päätettiin ryhmäkeskusteluun, jota ohjasivat valmiit kysymykset (liite 3). Maslow'n mukaan ihmisen perustarpeisiin kuuluu tarve sosiaalisuuteen ja ryhmään kuulumiseen (Maslow, 1943, viitattu 12.11.2016).

Viimeisessä eli neljännessä harjoituksessa tehtiin kehonhuollon ja liikkuvuuden harjoitteita. Kehonhuollossa synnynnäistä sydänvikaa sairastavilla on tärkeää kiinnittää huomiota rintakehää ja hartia-seutua rentouttaviin ja niiden liikkuvuutta lisääviin liikkeisiin, sillä heillä mahdolliset operaatiot näillä alueilla voivat vaikuttaa niiden liikkuvuuteen.

Neljännessä harjoituksessa käytettiin eri alkuasentoja, jolloin osallistujat pystyivät havainnoimaan esimerkiksi kehon suhdetta alustaan. Terapeuttisen harjoittelun avulla voidaan lisätä kehon hallintaa sekä käsitystä osaamisen mahdollisuuksista ja rajoista (Fysioterapianimikkeistö 2007, viitattu 12.11.2016). Kehon rajojen havainnointi ja läpikäynti vahvistavat kehotietoisuutta. Tätä tekniikkaa käytetään esimerkiksi Basic Body Awareness Therapyssä (BBAT), joka perustuu Jacques Dropsyn 1960 ja 70-luvuilla kehittämään menetelmään (Psyfy, viitattu 2.12.2015). Harjoitus päätettiin loppurentoutukseen, joka toteutettiin jännitys-rentous-menetelmällä selinmakuulla sillä rentoutuminen tukee fyysistä palautumista rasituksesta sekä se myös lisää mielihyvähormonien kuten beetaendorfiinien ja oksitosiinin eritystä (Suomen Mielenterveysseura, viitattu 17.10.2016).

Tapahtuma päätettiin reflektio-osuudella asukastuvan pihassa olevassa kodassa, reflektoiden omia tuntemuksia ja ajatuksia päivän kulusta. Reflektio on tärkeää sillä se auttaa tunnistamaan ja ymmärtämään itseään ja käyttäytymistään paremmin (Järvilehto & Kiiski, 2009, viitattu 6.1.2016, 55). ”Oppimisen ja toiminnan tarkastelu avaa koko ryhmälle uuden väylän kehittymiseen - -” (Jaakkola, Kataja & Liukkonen, 2011, 23). Reflektio-osuuden alussa osallistujat täyttivät palautelomakkeen, jonka jälkeen päivä purettiin keskustelulla, jota ohjasi ennalta valmistellut kysymykset. ”Tapahtumasta kannattaa kerätä myös suullista palautetta, koska ihmisillä on usein taipumus kirjoittaa sovinnaisempaa tekstiä kuin mitä he ajattelevat tai puhuvat ” (Vallo & Häyrinen, 2014, 191). Tapahtuma loppui ohjaajien puheenvuoroon, jonka jälkeen osallistujat lähtivät yhteiseen illanviettoon.

## 6 PROJEKTIN ARVIOINTI

### 6.1 Tapahtuman arviointi

Päivän aloituksessa meidän jännitystä lisäsi kahden osallistujan puuttuminen ja epävarmuus siitä tulevatko he ollenkaan paikalle. Riskienhallinnassa olimme ottaneet huomioon sen mahdollisuuden, että ilmoittautuneiden osallistujien määrä ei pidäkään paikkaansa, joten olimme varautuneet tilanteeseen. Aloitus viivästyi noin 20 minuuttia, mutta se ei vaikuttanut negatiivisesti päivän aikatauluun. Aloituksessa esittelimme itsemme ja päivän teeman, mutta saimme yhdeltä osallistujalta palautetta, että tarkempi esittäytymiskierros ja kuulumisten vaihto olisi ollut tarpeen. Tämän huomioisimme seuraavaa samankaltaista tapahtumaa suunnitellessamme, sillä vaikka osallistujat olisivat jollain tapaa tuttuja keskenään, on silti hyvä, että kuulumisten vaihdolle on päivässä selkeä paikka ja aika. Aikataulutuksessa oli otettu huomioon mahdolliset juomatauot tai hetken seurustelu toisten osallistujien kanssa. Tämä seikka mahdollisti kiireettömän tunnelman koko päivän ajan.

Päivän ensimmäinen harjoitus oli luovaa liikettä. Olimme asettaneet harjoitteen tavoitteeksi tunnelman vapautumisen sekä teemaan pääsemisen. Osallistujien kertoman mukaan harjoituksessa käytetyt huivit ja kulkuset helpottivat harjoitukseen. Luovassa liikkeessä jokainen voi säädellä itse omaa kuormitustaan. Kehittämässämme harjoituksessa osallistuja pystyi halutessaan osallistumaan liikkeisiin liikuttamalla pelkkää huivia ja jatkamaan taas hetken päästä myös liikkuen koko kehollaan. Koko harjoituksen runko oli ajateltu kohderyhmälle sopivaksi niin, että sykevaihtelut ovat maltillisia, mutta hengitys- ja verenkiertoelimistö aktivoituu

Toisena harjoituksena oli voimavaraharjoitus, jossa osallistujat askartelivat itselleen kartan omista vahvuuksistaan. Tälle harjoitukselle olimme asettaneet tavoitteeksi luoda toiminnallisen harjoitteen, jossa osallistuja pääsee havainnoimaan ja löytämään omia vahvuuksiaan. Omien siluettien käyttäminen työssä teki osallistujien palautteen mukaan siitä henkilökohtaisemman.

Harjoitus oli osallistujien palautteen mukaan ”aikaa vaikea” ja ”haastava”. Olemme tyytyväisiä, että varasimme paljon aikaa harjoitukselle, jolloin osallistujat saivat rauhassa keskittyä pohtimaan omia vahvuuksiaan. Kohderyhmälle omien vahvuuksien pohtiminen on tärkeää, sillä esimerkiksi itsetunnon ongelmat ovat osa sydännuoren ja -aikuisen sopeutumisvaikeuksia. (Jokinen ym. 2013, 347)

Vahvuuskartan työstämistä jatkettiin seuraavassa harjoituksessa, jonka nimi oli Vahva yksin, vahva ryhmässä. Harjoituksen tavoitteena oli omien vahvuuksien tiedostaminen ja rohkeus kertoa niistä muille. Omana tavoitteenamme oli luoda niin salliva ilmapiiri osallistujien ja meidän kesken, että osallistujat pystyisivät tekemään reflektiota ryhmässä. Edistääksemme turvallista ja sallivaa ilmapiiriä loimme päivän alussa ryhmälle yhteiset pelisäännöt, jotka koskivat muun muassa luottamuksellisuutta sekä mobiililaitteiden ja kameroiden käyttöä päivän aikana. Tavoitteemme täyttyi ja osallistujat lähtivät rohkeasti refleктоimaan omia töitään ja kertoivat avoimesti havainnoistaan koskien sekä itseään että muita. Kuten aiemmin on mainittu sosiaalisuus ja ryhmään kuuluminen ovat Maslow'n mukaan ihmisen perustarpeita.

Harjoituksessa osallistujat esittelivät toisilleen omista kartoistaan ne osat mitkä halusivat ja keskustelivat vahvuuskartan herättämistä ajatuksista ja tunteista. Vahvuuskartat viimeisteltiin lisäämällä jokaiselle jokin hyvä ominaisuus, jonka oli päivän aikana toisessa osallistujassa havainnut. Päivän viimeisessä osuudessa vahvuuskarttaan palattiin viimeisen kerran, ja silloin kartasta konkreettisesti repäistiin pois taakse jätettävä ominaisuus tai asia. Tämän osion konkreettisuudesta osallistujat pitivät. Vahvuuskarttaan liittyvät harjoitukset tehtiin mielestämme sopivassa järjestyksessä ja ne tukivat toisiaan. Vahvuuskartta kulki päivän aikana mukana ja se prosessoitui myös niinä aikoina kun työstettiin muuta kuin itse karttaa. Osallistujien palautteen mukaan oli ihanaa lukea mitä toiset olivat lisänneet omaan siluettiin.

Päivän viimeinen harjoitus oli Liikkuva kehoni. Sen tavoitteena oli parantaa kehontuntemusta monien eri alkuasentojen kautta sekä kognitiivisena tavoitteena antaa osallistujille tietoa kehoa huoltavista liikkeistä ja tekniikoista. Tarkoituksena oli tutustua lempeisiin liikuntamuotoihin, kuten dynaamiseen venyttelyyn ja joogaan pohjautuviin liikeharjoituksiin. Kohderyhmän vuoksi harjoituksessa kiinnitettiin huomioita rintakehän alueelle.

Harjoituksen kognitiivinen tavoite oli antaa osallistujille tietoa kehonhuollosta. Sen täyttymistä emme voi arvioida luotettavasti, sillä siitä ei kerätty täsmällistä tietoa. Yksi osallistujista kuitenkin kertoi kehonhuoltoharjoituksen olleen todella tarpeellinen. Loppukeskustelussa tuli myös ilmi, että harjoitus oli toiminut hyvänä muistutuksena venyttelyn ja kehonhuollon tärkeydestä. Osallistujat saivat kokemuksellisuuden kautta oppia kehonhuoltoon. Loppukeskustelussa eräs osallistuja sanoi,



että heidän aiemmissa tapaamisissaan lähestymistapa on usein ”asiapitosta ja semmosta luento-  
maista--”, ja Seminole-tapahtumassa käytetty osallistava lähestymistapa oli ”—virkistävää ja erilai-  
nen”.

Päivä päätettiin vapaamuotoiseen keskusteluun, jonka runkona toimi ennalta mietityt kysymykset  
(liite4). Niiden avulla saimme kerättyä palautetta tapahtumasta. Olisimme voineet kuitenkin määrit-  
tää kysymykset tarkemmiksi sillä ne käsittelivät tapahtumaa yleisellä tasolla. Keskustelu tapahtui  
asukastuvan kodossa nuotion äärellä, joka osaltaan loi rennomman keskusteluilmapiirin.

Keräsimme osallistujilta palautteen päivästä kokonaisuutena myös palautelomakkeella. Osallistajat  
arvoivat tapahtumaa sekä sanallisesti että kolmiportaisella asteikolla, joka on havainnollistettu pa-  
lautelomakkeessa hymynaamoilla. Tapahtumasta on hyvä pyytää yleisarvosana (Vallo & Häyrinen  
, 2014, 190). Kaikki osallistajat sekä kaksi vertaisohjaajaa antoivat tapahtumalle asteikolla korkeim-  
man arvion. Sanallisesti osallistajat kuvasivat päivää muun muassa näin: ” Sain päivästä enemmän  
kuin odotin - -”, ”Kokonaisuutena päivä oli onnistunut, ja vastasi aika paljon odotuksiani - -”, ”Ihana  
päivä. Kiitos kun uskoitte tapahtuman toteutumiseen ja tarjositte meille tämän mahdollisuuden - -”,  
”Harjoitteet ja ohjelma hyvin mietitty & nähty vaivaa.” Myös itse olemme tyytyväisiä tapahtuman  
toteutukseen ja omaan työskentelyymme päivän aikana. Hyvä valmistautuminen ja perinpohjainen  
perehtyminen päivän sisältöön, rakenteeseen ja aikatauluun teki työskentelystä päivän aikana  
miellyttävää ja sujuvaa. Onnistuimme mielestämme myös säilyttämään sallivan ilmapiirin päivän  
aikana.

## **6.2 Projektityöskentelyn arviointi**

Projektin suunnitteluvaiheessa teimme projektiaikataulun yhteistyössä tilaaja kanssa, jossa määri-  
timme esimerkiksi tapahtumapäivän päivämäärän. Projektiaikataulun pohjalta teimme itsellemme  
työaikataulun, johon asetimme aikarajat projektin etenemiselle. Selkeä aikataulu rytmitti työsken-  
telyä ja helpotti priorisoimaan projektiin liittyviä tehtäviä. Koska tapahtuman päivämäärä asetettiin  
lähelle koko projektin aloitusta, aikataulu oli tiukka. Tapahtuman jälkeen oli tiedossa ulkomaan  
vaihto, joka asetti projektin tauolle seitsemäksi kuukaudeksi. Koska tauko oli otettu huomioon jo  
alkuperäisessä projektiaikataulussa, se ei vaikuttanut projektin etenemiseen. Tiukasta aikataulusta  
ennen tapahtumaa johtuen emme jakaneet itsenäisesti tehtäviä osioita vaan työskentelimme koko

projektin ajan yhdessä, jolloin saimme projektin etenemään tehokkaasti. Tästä johtuen myös työ-  
määrä on jakautunut tasaisesti koko projektin ajan ja olemme pysyneet tasavertaisina projektin  
johdossa. Työskentely koko projektin ajan on ollut määrätietoista.

Yhteistyö tilaajan kanssa oli sujuvaa, saimme projektin alussa tietoa ja apua aina kun tarvitsimme.  
Myös viestintä ilmoittautuneiden kanssa oli sujuvaa ennen tapahtumaa.

Budjetoimme projektin kustannuksille noin 30 euroa välineisiin ja tarvikkeisiin sekä ruokakustan-  
nuksiin noin 20 euroa. Lisäksi kustannuksia tuli tapahtumapaikan vuokrasta. Suunnitteluvaiheessa  
olimme itse varautuneet maksamaan tapahtumapaikan vuokran jos tilaaja ei olisi sitä valmis kus-  
tantamaan. Budjetoimme tilavuokraan yhteensä noin 100 euroa. Tilaaja kustansi tapahtuman mai-  
nonnan, itse mainoksen suunnittelusta ja taitosta meille ei tullut kuluja, sillä MainosLinja sponsori  
ne. Ruokakustannuksista hinta-arvio piti paikkansa ja ne tulivat tilaajan kustantamana. Myös tar-  
vikkeiden osalta hinta-arvio piti paikkansa ja ne kustansimme itse. Tilavuokra oli 111,60 euroa,  
joten tältä osin budjetti hieman ylittyi. Oma työaikamme ennen tapahtumaa oli noin 200 henkilötyö-  
tuntia. Tapahtuman jälkeen raportointiin kului myös noin 200 henkilötyötuntia.

Riskiarvioinnissa otimme huomioon muun muassa osallistujamäärän vaihtelun, tekniset riskit, sai-  
rastapaukset sekä aikataululliset riskit. Kun riskit oli mietitty ennalta, pystyimme suunnitteluvai-  
heessa varautumaan mahdollisiin riskitekijöihin. Sairastapauksien osalta riskit olivat hyvin kartoi-  
tettu ja kaikki tapahtuman vastuhenkilöt olivat ensiaputaitoisia, mutta olisimme voineet tapahtu-  
mapäivänä valmistautua niihin paremmin esimerkiksi hakemalla ensiapupakkaukset tapahtumati-  
lan välittömään läheisyyteen.

Projektin arviointi perustuu osallistujilta saatuun palautteeseen sekä omaan arvioomme tapahtu-  
masta. Palautetta kerätään osallistujilta, jotta saadaan tietää heidän kokemuksensa tapahtumasta,  
saavutettiin tavoitteet, kehittämiskohteet ja se mitä he pitivät parhaana osiona tapahtumasta.  
Palautetta verrataan tapahtuman määrällisiin ja laadullisiin tavoitteisiin. (Vallo & Häyrinen, 2014,  
188.) Palautelomake liitteenä 2.

Ensimmäinen laadullinen tavoite oli tuottaa liikunnan kautta pystyvyyden tunnetta osallistujille.  
Tässä tavoitteessa kriteerinä oli, että osallistajat kokivat pystyvänsä tekemään jotain uutta. Tavoit-  
teen täyttymistä arvioitiin loppureflektiolla sekä palautelomakkeella. Erään osallistujan kertoman

mukaan hän koki tehneensä ” - - jotain muutakin ku istunut sohvalla tai käynyt niinku niitten rattaitten kans yhden pienen lenkin kävelemässä, olen tehnyt jotain erilaista ja kehossa tuntuu hyvältä - -“. Toinen osallistujista kertoi, ettei hänellä ollut aiemmin kokemusta tanssillisista harjoitteista ja koki silti harjoitukseen osallistumisen helppona ja luontevana.

Toinen laadullinen tavoite oli saada osallistujat kokemaan hyvän olon tunnetta kehossaan. Tähän kriteerinä oli, että osallistuja pystyy tunnistamaan ja ilmaisemaan jonkin positiivisen kehollisen tuntemuksen tapahtuman jälkeen. Kyseisen tavoitteen täyttymistä mitattiin palautelomakkeen kysymyksillä 1a ja 1b (liite 2). Kaikki neljä osallistujaa pystyivät sanallisesti nimeämään ainakin yhden positiivisen tuntemuksen kehossa. He kuvasivat oloaan esimerkiksi sanoilla rentoutunut, rauhallinen ja iloinen. He kuvasivat myös kehon ja mielen olotilassa tapahtunutta muutosta verrattuna tapahtumapäivän aamun olotilaan. Kolme neljästä osallistujasta kuvasi päivän aikana tapahtuneen positiivista muutosta aamuun verrattuna esimerkiksi niin, että jännitys oli poistunut ja ”keho tuntuu paremmalta ja elastisemmalta.”

Kolmas laadullinen tavoite oli osallistujien tutustuminen omiin vahvuuksiin ja voimavaroihin. Tässä kriteerinä oli, että kukin osallistuja osaa nimetä kaksi voimavaraansa tai vahvuuttansa. Tätä mitta-simme palautelomakkeen kysymyksellä 2. ”Päivän tavoitteena oli nähdä omat voimavarat uudessa valossa. Osaatko nyt nimetä itsestäsi kaksi uutta tai jo tiedostettua voimavaraa tai vahvuutta?” Palautelomakkeiden perusteella tavoite täyttyi kolmen osallistujan kohdalla neljästä. Myös vertais-ohjaajien palautteen perusteella tavoite täyttyi.

Tietous ja menetelmien hallinta psykofyysisestä fysioterapiasta lisääntyi, joten tältä osin tavoite täyttyi. Saavutimme osaamisessa sellaisen tason, että pystyimme soveltamaan psykofyysisen fysioterapian menetelmiä harjoitteita suunnitellessamme.

Kolmas oppimistavoite eli palautteen keräämisen oppiminen täyttyi omasta mielestämme, sillä tämän jälkeen osaisimme tarkentaa palautteen keruun tarkemmin haluttuun tietoon. Esimerkiksi palautelomakkeen osaisimme nyt paremmin rakentaa niin, että siinä olisi selkeät osiot keräämässä tietoa kunkin tavoitteen täyttymisestä. Opimme myös palautteen keräämisen tärkeyden kehittämistyön kannalta. Mielestämme onnistuimme palautteen keräämisessä, koska keräsimme sekä kirjallista että suullista palautetta, jolloin osallistujille oli tarjolla erilaisia palautteenantokanavia.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöprojektimme on ollut hyvin opettavainen vuoden mittainen matka. Asettamiemme tavoitteiden lisäksi olemme oppineet paljon itsestämme. Jos nyt saisimme tehdä koko projektin uudelleen, se olisi paljon helpompaa.

Tapahtuman suunnittelu oli todella ennakkoluulotonta ja oli helppoa kertoa kaikki mieleen tulleet ideat. Lopullinen idea muotoutui aina monen kymmenen suunnitelman ja idean kautta. Opettajien ohjaus tässä vaiheessa oli hyvää ja meitä ohjattiin oikeisiin suuntiin ideoidemme kanssa. Suunnitteluvaihe oli koko prosessin aikaa vievin osio, mutta meille oli tärkeää, että jokaiselle suunnitellulle asialle oli selkeä tarkoitus ja tavoite. Se oli merkityksellistä myös siksi, että meidän täytyi perustella tilaajalle, minkä takia juuri tällaiselle tapahtumalle on todellinen tarve.

Ideoita hiottiin lukemattomia kertoja ja haastoimme itsemme aina uudelleen pohtimaan kunkin harjoituksen merkitystä erillään sekä osana kokonaisuutta. Taustalla oli aito halu tehdä tapahtumasta onnistunut ja hyvä kokemus osallistujille. Pidimme myös koko tapahtuman läpi kulkevaa intiaani-temaa tärkeänä. Teema osaltaan ohjasi suunnittelua ja harjoitteet nivoutuivat yhteen sen kautta.

Aiheeseen heräsi yllättävänkin suuri mielenkiinto, joka edisti projektia. Oli mielenkiintoista etsiä tietoa psykofyysisestä fysioterapiasta sekä sen vaikuttavuudesta synnyynnäistä sydänsairautta sairastaville. Tieto oli kuitenkin hyvin hajanaista sekä sitä oli vähän juuri meidän näkökulmaan, joka teki tiedonhausta haastavaa. Tutkimukset ja julkaisut joita olemme käyttäneet lähteinä, ovat olleet tuoreita ja luotettavia. Lähteiden luotettavuutta ja ammatillisuutta lisäsi ICF:n sekä Fysioterapianimikkeistön käyttö. Niiden avulla oli mahdollista luotettavasti perustella ihmisen biopsykososiaalista kokonaisuutta, joka toimi pohjana koko tapahtumalle. Myös tiedonhakutaitomme paranivat projektin aikana. Opiskelukavereiden sekä läheisten ihmisten tuki ja kannustaminen auttoivat myös uskomaan projektiin ja omaan tekemiseen. Tapahtumasta muodostui meille yllättävän tärkeä ja merkittävä.

Olemme erityisen tyytyväisiä omiin rooleihimme ohjaajina tapahtuman aikana. Onnistuimme olemaan riittävän lähellä ja helposti lähestyttäviä ryhmäläisille, mutta kuitenkin pitämään ohjaajan roolin. Emme kokeneet olevamme ryhmäläisten yläpuolella vaan oppivamme tapahtumasta yhtä paljon kuin osallistujatkin. Päivän tunnelma oli lämmin ja toisia kunnioittava ilmapiiri. Tämä mahdollisti

sen, että osallistujat uskalsivat heittäytyä aiheeseen ja pääsivät syvälliseen itsereflektioon. Päivän alussa yhdessä mietityt ”pelisäännöt” auttoivat osaltaan muodostamaan tätä ilmapiiriä. Tällöin myös ryhmässä oli turvallista antaa ja ottaa palautetta vastaan. Pystyimme tulkitsemaan ryhmän toimintaa ja sen pohjalta mukauttamaan aikataulua sen mukaan kuinka paljon ryhmä tarvitsi aikaa kunkin harjoituksen tekemiseen.

Oppimistavoitteinamme oli oppia psykofyysisen fysioterapian perusteita sekä oppia keräämään tekemästämme työstä palautetta työn kehittämistä varten. Oppimistavoitteisiin olisi pitänyt mieltää tarkemmat arviointikriteerit jo opinnäytetyöprojektin alussa, jotta arvioiminen olisi helpompaa ja yksiselitteisempää. Kehonhuoltoharjoituksen kognitiiviseksi tavoitteeksi olimme asettaneet sen, että osallistujat omaksuvat tietoa kehonhuollosta. Tavoitteen täyttymistä olisi voitu arvioida esimerkiksi palautelomakkeessa kysymyksellä ”Lisääntyikö tietosi kehonhuollosta ja sen menetelmistä?”.

Lähdimme heti tapahtuman jälkeen opiskeluvaihtoon, ja se aiheutti projektiin seitsemän kuukauden tauon. Tauko oli otettu huomioon jo projektin suunnitteluvaiheessa. Osaltaan tauko teki hyvää ja antoi etäisyyttä tapahtuman ja koko projektin tarkasteluun. Oli kuitenkin tärkeää, että olimme kirjoittaneet oman reflektion päivän kulusta heti tapahtuman jälkeen. Työn pariin oli kuitenkin helppo palata tauon jälkeen ja projekti eteni senkin jälkeen suunnitellusti. Projektin tarkastelu jälkeenpäin sai huomaamaan, että tapahtuman järjestämiseen liittyvään teoriaan olisi kannattanut paneutua aikaisemmin, jolloin se osa projektista olisi sujunut helpommin.

Aikaisempi lähestyminen synnynnäisiin sydänsairauksiin oli hyvin biomekaaninen esimerkiksi koulussa. Psykofyysisen fysioterapian toi esille paljon laajemman näkökulman aiheeseen. Suunnitteluvaiheessa emme myöskään löytäneet yhtään vastaavaa opinnäytetyötä, jossa psykofyysistä fysioterapiaa olisi järjestetty synnynnäistä sydänvikaa sairastaville tai muille pitkäaikaissairautta sairastaville.

Toivomme, että opinnäytetyömme pohjalta joku kiinnostuisi keräämään tietoa psykofyysisestä fysioterapiasta erityisesti synnynnäistä sydänsairautta sairastaville. Tällaiseen projektiin Sydänlapset ja -aikuiset Ry olisi hyvä yhteistyökumppani.

Haluamme kiittää opinnäytetyöprojektissa meitä auttaneita yhteistyökumppaneita sekä kaikkia niitä, jotka uskoivat meihin ja antoivat näin energiaa jatkaa eteenpäin.

## LÄHTEET

Arvonen S. 2015 Metsämieli – kehon ja mielen kuntosali, Metsäkustannus

Herrala H, Kahrola T.& Sandström M, 2010. Psykofyysinen ihminen, WSOYpro Oy

Hiekkanen N, Putkisaari H & Salmela J. 2013 Kehoni on pesäni- matka kehotietoisuuteen- psyko-  
fyysinen lähestymistapa ohjaustyössä. Yliopiston kirjapaino, Helsinki

Jaakkola, T. Kataja, J. & Liukkonen, J. 2011, Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän  
kehittämiseksi, PS- kustannus

Jokinen E, Kupari M, Laine K, Nieminen H, Pesonen E, Sairanen H & Wallgren E. I, 2013, Nuor-  
ten sydänsairaudet, Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu

Roxendal, G. & Winberg, A. 2003. Levande människa, Elanders Gummessons, Fälköping

Ruuska, K. 2007, Pidä projekti hallinnassa, Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus, Talentum  
Media Oy

Silfverberg, P. 2007, Ideasta projektiksi, Projektityön käsikirja, Paul Silfverberg ja Edita publishing  
Oy

Silfverberg, P. Projektinvetäjän opas, Konsulttitoimisto Planpoint Oy, Helsinki

Taylor, C. & Sturtevant, W. Suuri intiaanikirja – Pohjois-Amerikan Alkuperäiskansat, 1995, Gum-  
merus

Vallo H, Häyrynen E, 2014, Tapahtuma on tilaisuus- tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjes-  
täminen. Tietosanoma Oy

CP-lasten kuntoutuksen ja seurannan kehittäminen, Viitattu 5.1.2016, <http://cp-hanke.fi/materiaalit/icf/>

Huuskonen, P. Vertaistuki, Asumispalvelusäätiö ASPA, Verkot -projekti 2007-2010, 2015, viitattu 12.11.2016, <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

Julkari – STM:n hallinnonalan avoin julkaisuarkisto, ICF- Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus, 2004, viitattu 24.9.2016, <http://www.julkari.fi/handle/10024/77744> 24.9.2016

Juutinen, E. Rannikko, S. Vanhuksen voimavarat ja toimintakyky, Opetushallitus, Viitattu 6.1.2016, <http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyo/voimavarat/voimavara-aineistoa.html>

Järvilehto S., Kiiski R., 2009, Oman hyvinvoinnin lähteillä – Ohjaajan käsikirja, Kuntoutussäätiö, Euroopan sosiaalirahasto, viitattu 6.1.2016, [https://kuntoutussaatio.fi/files/192/Oman\\_hyvinvoinnin\\_lahteilla.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/files/192/Oman_hyvinvoinnin_lahteilla.pdf)

Maslow A.H., A Theory of Human Motivation, 1943, Viitattu 12.11.2016, <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

Positive Acorn, ACSTH- Approved coach Specific Training Hours – International Coach Federation, 2016, Viitattu 2.12.2015, <https://positiveacorn.com/resources/Tree-of-Life-Model-Activity1.pdf>

PSYFY- psykofyysisen fysioterapian yhdistys, Esittely, 2016 , Viitattu 24.9.2016, <http://psyfy.net/esittely/>

PSYFY- Psykofyysisen fysioterapian yhdistys, Opiskelu, 2016, Viitattu 24.9.2016, <http://psyfy.net/opiskelu/basic-body-awareness-terapia/>

PSYFY- Psykofyysisen fysioterapian yhdistys, 2016, Viitattu 12.11.2016, <http://psyfy.net/menetelmatjahyodyt/>

Saanijoki, T. Liikunnan mielihyvän biologia- endorfiinihumalahakuista hölkkää, Liikunta & Tiede 4/2015, viitattu 12.11.2016, [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_4-15\\_50-53\\_lowres\\_0.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_4-15_50-53_lowres_0.pdf)

Suomen Kuntaliitto & Suomen fysioterapeutit ry & FYSI ry, FYSIOTERAPIANIMIKKEISTÖ 2007, viitattu 12.11.2016, [http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/nimikkeistot-luokitukset/kuntoutus-erityistyontekijoiden-nimikkeistot/Documents/Fysioterapianimikkeist%C3%B6\\_2007.pdf](http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/nimikkeistot-luokitukset/kuntoutus-erityistyontekijoiden-nimikkeistot/Documents/Fysioterapianimikkeist%C3%B6_2007.pdf)

Suomen Mielenveysseura, Rentoutuminen palauttaa voimia, viitattu 17.10.2016 <http://www.mielenveysseura.fi/fi/mielenveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

Sydänlapset ja –aikuiset, Viitattu 18.11.2015, <http://www.sydanlapsetja-aikuiset.fi/tietoa-sydanvi-oista/yleisimmat-sydanviat>

Sydänlapset ja aikuiset ry, Yhdistys, <http://www.sydanlapsetja-aikuiset.fi/yhdistys>, viitattu 30.11.2016

Sydänlapset Ry, Synnynnäisesti sydänvikaisten aikuisten hoitoseuranta ja kuntoutukseen ohjaaminen, Sydänlapset Ry 2004, viitattu 12.11.2016, [http://www.sydanlapsetja-aikuiset.fi/sites/default/files/documents/hoitoseuranta\\_ja\\_kuntoutukseen\\_ohjaaminen\\_opas.pdf](http://www.sydanlapsetja-aikuiset.fi/sites/default/files/documents/hoitoseuranta_ja_kuntoutukseen_ohjaaminen_opas.pdf)

The National Eating Disorders Association - NEDA, Viitattu 18.11.2015, <https://www.nationaleatingdisorders.org/what-body-image>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, Viitattu 24.9.2016, <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>



# SEMINOLE- VOITTAMATON MINÄ

Toiminnan täyteinen tapahtuma  
sydännuorille ja –aikuisille

23.1.2016, Myllyojan asukastupa, Oulu

Havahdu kehosi ja mielesi mahdollisuuksiin  
TERVETULO!

## Ohjelma:

- |              |   |
|--------------|---|
| 12.00 -12.30 | Tervetuloa<br>Tutustuminen päivän teemoihin   |
| 12.30 -13.15 | Rytmikästä liikettä<br>Heittäydy liikkeeseen niin paljon kuin haluat, jokainen tapa on oikea                                    |
| 13.15 -14.15 | Voittamaton minä, valo ja varjo<br>Voimavaraharjoitus, jossa tavoitteena on nähdä itsensä erilaisessa valossa                   |
| 14.15 -15.00 | Kahvitauko  |
| 15.00 -16.00 | Vahva yksin, vahva ryhmässä<br>Toiminnallinen harjoitus, jossa jokaisen ainutlaatuiset ominaisuudet ovat osana vahvaa ryhmää    |
| 16.00 -17.00 | Liikkuva kehoni<br>Liikkuvuuden ja kehonhuollon eri muodot.<br>Turvallisista ja lempeistä tapoista pitää huolta omasta kehosta. |
| 17-18        | Päivä pakettiin<br>Loppukeskustelu  |
| 18->         | Yhteinen illanvietto  |

Tapahtumassa mukana Synja, sekä Virpiniemen sydänaikuisten päivästä tuttua fysioterapeuttiväkeä. Järjestetään Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden opinnäytetyönä.



## Ilmoittautuminen:

Ilmoittautuminen tapahtuu sähköpostilla osoitteeseen [iris.orava@gmail.com](mailto:iris.orava@gmail.com).  
Vahvistamme ilmoittautumisesi paluuviestillä.

Laita viestiin nimesi, puhelinnumerosi, ikäsi sekä asuinpaikkakunta. Voisitko laittaa viestiin myös tiedon, jos tämän hetkessä terveydentilassasi on jotakin, joka vaikuttaa osallistumiseesi esimerkiksi liikunnallisempiin harjoitteisiin.  
Ilmoittauduthan 18.12.2015 mennessä.

Tapahtuma on maksuton. Osallistujat kustantavat itse mahdollisen majoittumisen Oulussa sekä matkakulut.

Kahvituolla tarjoilemme kahvia, teetä ja pientä purtavaa.

Lisätietoa tapahtumapäivästä voit kysyä sähköpostitse tai puhelimitse numeroista

Iris 050 590 75 06  
Kaisa 050 323 6417

Lämpimästi tervetuloa,  
Kaisa Pernu ja Iris Orava





Oulun ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
23.1.2016

## Seminole-voittamaton minä

### Palautekysely

1.a. Millaiseksi tunnet olosi kehossasi ja mielessäsi nyt?

---

---

---

1.b. Onko kehosi ja mielesi olotilassa tapahtunut muutosta kun vertaat sitä aamuiseen olotilaan?

---

---

---

2. Päivän tavoitteena oli nähdä omat voimavarat uudessa valossa. Osaatko nyt nimetä itsestäsi 2 uutta tai jo tiedostettua voimavaraa tai vahvuutta?

---

---

---



3. Millasiksi koit

- a. Rytmikästä liikettä- harjoitteen?
- b. Valo ja varjo-harjoitteen?
- c. Vahva yksin- vahva ryhmässä- harjoitteen?
- d. Liikkuva kehoni-harjoitteen?

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Mitä olet mieltä päivästä kokonaisuutena? Vastaa ainakin hymynaamoin, sekä halutessasi sanallisesti.



---

---

---

---



5. Mitä kehitettävää päivässä olisi sinun mielestäsi?

---

---

---

6. "Vappaa sana"

---

---

---

Kiitos palautteestasi!



## Vahva yksin, vahva ryhmässä

Omien vahvuuksien reflektio

1. Keskustele ensin parin kanssa vahvuuskarttojen teosta.
2. Esittele omasta työstäsi se osa minkä haluat muille esitellä.
3. Haluatko kommentoida muiden vahvuuskarttoja?
4. Yhdessä harjoituksen pohtimista:

Keskustelua ohjaavat kysymykset:

1. Miltä tuntui miettiä omia vahvuuksia?
2. Millaisia oivalluksia sait kun mietit omia vahvuuksiasi osa-alueittain?
3. Millaisia oivalluksia sait omaan karttaasi kuunnellessasi muiden vahvuuskarttojen esittelyä?

## **Päivän loppurefleksio**

Koittako päivän tarpeelliseksi?

Mitä saitte päivästä irti?

Mitkä asiat jäivät mietityttämään päivän jälkeen?

Oletteko ennen olleet tämän tyyppisissä tapahtumissa? Missä?

Miten päivä sopi mielestänne juuri teille kohderymänä?

Osallistuisitteko uudestaan esimerkiksi vuoden päästä samalla idealla järjestettävään päivään?