



Terhi Lavikainen
Reeta Soden-Giles

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja AMK, Diakoninen hoitotyö
Opinnäytetyö, 2024

MIELENTERVEYTTÄ TUKEVA PIDÄ HUOLTA -RYHMÄ

Opas ja materiaalipankki seurakunnan diakoniatyöntekijöille

TIIVISTELMÄ

Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles

Mielenterveyttä tukeva Pidä huolta -ryhmä – Opas ja materiaalipankki seurakunnan diakoniatyöntekijöille

Sivut 61 ja liitteet 6

Kevät 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja AMK, Diakoninen hoitotyö

Mielenterveys on keskeinen voimavara, joka vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja hengelliseen hyvinvointiin. Mielenterveys ja sen tukeminen sekä siihen liittyvä hoitoon pääsy ovat ajankohtaisia aiheita yhteiskunnassamme. Yhteiskunnan muuttuessa ja vaatimusten kasvaessa mielenterveyspalveluiden tarve on lisääntynyt, sillä ihmiset ovat tietoisempia mielenterveyden merkityksestä kokonaisterveydelleen ja hakevat aiempaa aktiivisemmin itselleen apua.

Tämä opinnäytetyö suuntaa ennalta ehkäisevään mielenterveystyöhön ja mielen-terveyden tukemiseen sekä omien voimavarojen tunnistamiseen ja tukemiseen seurakunnan ryhmätoiminnan keinoin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa opas ja materiaalipankki seurakuntien työntekijöille mielenterveyttä tukevien Pidä huolta -ryhmien järjestämiseen. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli antaa tietoa mielenterveyttä tukevasta Pidä huolta -ryhmästä ja tarjota vinkkejä ja materiaaleja ryhmien käynnistämiseen ja toteuttamiseen. Ryhmissä teoreettisena viitekehystenä toimivat mielenterveyden käden teemat sekä lisäteemana kristillisestä näkökulmasta toivo. Työelämäkumppanina opinnäytetyössä toimi Paavalin seurakunta Helsingissä ja siellä erityisesti tammikuussa 2023 alkanut Mielessä mukana -projekti.

Valmis opas ja materiaalipankki jaettiin Helsingin ja Espoon hiippakuntien diakoniatyöntekijöille. Opas ja materiaalipankki sisältää esittelyn Pidä huolta -ryhmästä, informaation jokaisesta teemasta, vinkit ja materiaalit -osion, rukouksia toimintakerroille sekä liitteinä tehtäviä ja harjoituksia. Lisäksi oppaasta löytyy vinkkejä erilaisiin tapoihin aloittaa ryhmä läpikäymällä tunteita ja kuulumisia.

Kehittämisprosessin onnistumisen arviointia varten laadittiin opasta ja materiaalipankkia koskeva sähköinen palautekysely. Palautteen perusteella haluttiin arvioida muun muassa työn laatua, käytettävyyttä, visuaalista ilmettä sekä pohtia kehitysideoita. Palautteissa opas koettiin hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. Moni vastaaja sanoi ottavansa oppaan käyttöön seurakunnassaan ja kertoi, että oppaan avulla uudet työntekijät ja vapaaehtoiset vastuuhenkilöt voivat ottaa tehtäväkseen ryhmien ohjaamisen.

Asiasanat: mielenterveys, ryhmätoiminta, toivo, yhteisöllisyys

ABSTRACT

Terhi Lavikainen and Reeta Soden-Giles
Take Care of yourself- group activity supporting mental health
A guidebook and material for church diaconal workers
61 pages, 6 appendices
Spring, 2024
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Health Care
Bachelor of Health Care, Diaconal Nursing

Mental health is an essential resource which affects comprehensively physical, mental, social, and spiritual well-being of a person. Mental health, its acute access to care and achieving support are current topics in our society today. As the demands increase, the need for mental health services has augmented. People are more aware of the significance of mental health, and they seek help in a more active way.

This thesis focuses on preventive mental health work, supporting mental health, identifying, and supporting one's own resources by group activities provided in congregations. Furthermore, the aim was to plan and produce a guidebook and material collection for church employees to be used in the Take Care of yourself (Pidä huolta) groups. The guide and material collection include information about the group activities, providing tips and material how to set up and run these groups. Themes and prayers to each session and practical exercises are also included. The theoretical framework is the themes of "hand of mental health" and from the Christian viewpoint, the concept of hope. The working life co-operation partner to the thesis was St. Paul's congregation in Helsinki. The final guide and material collection was delivered to the diaconal employees in the dioceses of Helsinki and Espoo.

For the feedback and evaluation, a web-based questionnaire was created to analyse the quality, usability, visual layout and the development ideas of the guide and the material collection. As results, the guidebook and the material collection were considered useful and needed, and they will be utilized in their congregations to help new employees and voluntary workers to set up and organize Take Care of yourself groups.

Keywords: Communality, group activity, hope, mental health

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 YLEISTÄ MIELENTERVEYDESTÄ.....	5
3 MIELENTERVEYDEN KÄSI.....	6
3.1 Lepo ja rentoutuminen kehon ja mielen hyvinvoinnin tukena	7
3.1.1 Uni	7
3.1.2 Rentoutuminen.....	10
3.2 Ravitseminen osana kehon ja mielen hyvinvointia.....	11
3.2.1 Suositeltavat ruokavalinnat	14
3.2.2 Alkoholin käyttö.....	15
3.2.3 Ruoka ja mieli	16
3.3 Ihmissuhteiden ja tunteiden merkitys mielen hyvinvointiin	17
3.4 Liikunta kehon ja mielen hyvinvoinnin tukena	18
3.5 Harrastukset ja luovuus mielen hyvinvoinnin tukena.....	20
4 TOIVO.....	21
4.1 Toivon merkitys.....	21
4.2 Toivo, hoitotyö ja hengellinen hoitotyö	23
5 MIELENTERVEYTTÄ TUKEVA RYHMÄTOIMINTA DIAKONIA TYÖSSÄ. 25	
5.1 Yhteisöllisyyden tukeminen ja yksinäisyyden ehkäisy.....	25
5.2 Ryhmätoiminta ja ohjaajan rooli	27
5.3 Sielunhoidollisuus ja hengellisyyden tukeminen	28
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	30
7 TYÖELÄMÄKUMPPANI.....	31
8 OPPAAN JA MATERIAALIPANKIN KEHITTÄMISPROSESSI.....	33
8.1 Lähtökohdat kehittämistyön prosessille.....	33
8.2 Kehittämisprosessin eteneminen	34
8.3 Oppaan tuotteistaminen ja sisältöjen valinta	38
8.4 Arviointi ja palautekysely	41

8.4.1 Palautekyselyn tulokset.....	42
9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	45
10 POHDINTA	47
10.1 Sairaanhoidaja-diakonissan ammatillinen kasvu	49
10.2 Jatkokehittämisideat.....	52
LÄHTEET.....	55
LIITE 1. Mielenterveyden käsi.....	62
LIITE 2. Saatekirje oppaalle	63
LIITE 3. Opas ja materiaalipankki seurakunnan työntekijöille	64
LIITE 4. Saatekirje palautekyselylle	105
LIITE 5. Muistutusviesti palautekyselylle.....	106
LIITE 6. Palautekysely	107

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme keskittyy mielenterveyden tukemiseen ja omien voimavarojen tunnistamiseen seurakunnan ryhmätoiminnan ja yhteisöllisyyden keinoin. Opinnäytetyön tuotoksena kehitimme muille seurakunnille jaettavaksi oppaan ja materiaalipankin Pidä huolta -ryhmän järjestämistä varten. Tämän opinnäytetyön puitteissa opas jaettiin kaikille Helsingin ja Espoon hiippakuntien seurakuntien diakoniatyöntekijöille. Opas ja materiaalipankki voivat toimia tärkeänä apuvälineenä ja tietolähteenä mielenterveyttä tukevien ryhmien suunnittelussa ja organisoinnissa.

Työelämäkumppanina opinnäytetyössä toimi Paavalin seurakunta Helsingissä ja siellä erityisesti tammikuussa 2023 aloitettu Mielessä mukana -projekti. Projektin tarkoituksena on tarjota matalan kynnyksen toimintaa mielen hyvinvoinnin tukemiseksi ja vahvistamiseksi sekä lisätä tietoisuutta mielenterveyden ongelmista ja mielenterveyttä edistävästä tukitoimista. Mielessä mukana -projektin alla toimii Pidä huolta -ryhmiä, joiden tavoitteena on vahvistaa mielen hyvinvointia. Ryhmissä muun muassa keskustellaan erilaisista aiheista ja niissä viitekehyyksenä toimii Mieli ry:n kehittämä mielenterveyden käsi -konsepti. Tämän lisäksi ryhmissä käsitellään omana aiheenaan toivoa, mikä tuo vahvan diakonisen hoitotyön näkökulman ryhmiin. Pidä huolta -ryhmät ovat saaneet hyvän vastaanoton Paavalin seurakunnassa ja siksi tämä toimintamalli halutaan jakaa myös muiden seurakuntien käytettäväksi.

Mielenterveys, sen tukeminen sekä siihen liittyvä hoitoon pääsy ovat aiheita, jotka ovat yhteiskunnallisessa keskustelussa ja päätöksenteossa jatkuvasti esillä niin Suomessa kuin muissakin maissa. Muuttuvassa yhteiskunnassa hyvän mielenterveyden merkitys on kasvanut. Hyvä mielenterveys on yksilöille keskeinen voimavara. Yhteiskunnan muuttuessa ja vaatimusten kasvaessa on mielenterveyden palvelutarve lisääntynyt, vaikka suomalaisten fyysinen terveys ja elinajanodote on parantunut. Mielenterveyden häiriöt ovat maassamme suuri haaste. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020.) Mielenterveyttä tukevat ryhmät seurakunnissa voivat omalta osaltaan vastata tähän haasteeseen.

2 YLEISTÄ MIELENTERVEYDESTÄ

Yhteiskunnan muuttuessa ja vaatimusten kasvaessa myös mielenterveyspalveluiden tarve on lisääntynyt. Mielenterveyden sairauksien osuus väestössä ei ole varsinaisesti kasvanut, mutta niiden hoidosta tiedetään enemmän. Ihmiset ovat yhä tietoisempia mielenterveyden merkityksestä kokonaisterveydelleen ja hakevat aiempaa aktiivisemmin itselleen apua. Myös häpeä mielenterveyden häiriöiden osalta on vähentynyt, vaikka sitä edelleen esiintyy. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020.)

Mielenterveys on voimavara ja resurssi, mikä pitää yllä psyykkisiä toimintoja. Mielenterveys ei ole pysyvä tila vaan ihmisen elämäntilanteiden tai -olosuhteiden vaihtuessa ihmisen kokemus mielenterveydestä voi muuttua. Mielenterveyteen sisältyvät fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. (Hämäläinen ym., 2017, s. 10, 20–22.)

Mielenterveyttä määrittäviä tekijöitä ovat sosiaalinen tuki ja muu vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit, yksilölliset tekijät ja kokemukset sekä kulttuuriset arvot. Sosiaalinen tuki ja muu vuorovaikutus koostuvat yksilötasosta, perhepiiristä, koulusta, työstä, yhteisöstä ja ympäristöstä sekä hallinnosta ja palveluista. Yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja resursseihin vaikuttavat yhteiskuntapolitiikka, organisaatioiden toimintalinjat, koulutusresurssit, asumisolot, taloudelliset resurssit sekä palvelujen saatavuus ja laatu. Yksilöllisiin tekijöihin ja kokemuksiin kuuluvat tunteet, havainnot ja toimet, identiteetti, käsitys itsestä ja itseluottamus, riippumattomuus, elämän subjektiivinen mielekkyys, fyysinen terveys ja sopeutumiskyky sisältäen muun muassa selviytymisen ja stressinsietokyvyn, muut henkilökohtaiset voimavarat kuten koulutuksen, tiedot ja osaamisen. Kulttuurisiin arvoihin sisältyvät vallitsevat yhteiskunnalliset arvot, mielenterveydelle annettu yhteiskunnallinen arvo, sosiaalista vuorovaikutusta säätelevät säännöt, mielenterveyden ja pahoinvoinnin sosiaaliset kriteerit, mielenterveysongelmien leimavuus sekä erilaisuuden sietäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriön Mielenterveystyö Euroopassa -selvitys 2004.)

Positiivinen mielenterveys käsitteenä vie ajattelua pois ongelma- ja sairausnäkökulmasta. Positiivisessa mielenterveydessä olennaista on hyvinvoinnin kokemus. Sen pohjalta ihminen voi elää täysipainoisesti ja mielekkäästi. (Hämäläinen ym., 2017, s. 19.)

3 MIELENTERVEYDEN KÄSI

Mielenterveyden käsi (LIITE 1) on Mieli ry:n kehittämä käden malli, joka kuvaa elämän asioita ja arjen valintoja, mitkä vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Se on yhdenlainen tapa kuvata arjen ja mielen eri alueita. Kaikkia alueita tarvitaan mielen ja kehon hyvinvointiin. Jos yksi sormi puuttuu, huonontuu koko käden toimintakyky. Mielenterveyden käden teemat kuvaavat arkisia asioita, joiden avulla ja joista huolehtimalla ihminen voi itse vaikuttaa mielensä hyvinvointiin. Mielenterveyden käden teemat auttavat tunnistamaan omia voimavaroja sekä tunnistamaan ja vahvistamaan niitä itsessä ja omassa elämässä. Käden avulla voi hahmottaa oman hyvinvoinnin tilaa. Mielenterveyden käteen kuuluu kysymyksiä (LIITE 1), joita voi käyttää apuna itsetutkiskelussa. Mielenterveyden käden teemoja ovat lepo ja rentoutuminen, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja kehosta huolehtiminen, harrastukset ja luovuus sekä arvot ja päivittäiset valinnat. (Mieli ry, 2022a.)

Yksi mielenterveyden käden teemoista on arvot ja päivittäiset valinnat. Pidä huolta -ryhmässä tätä teemaa ei käsitellä omana erillisenä teemana, vaan tätä aihetta käsitellään jokaisella toimintakerralla muiden teemojen yhteydessä, niihin soveltuvien tavoin. Arvojen ja päivittäisten valintojen teeman tilalla ryhmässä käsitellään kuudentena kertana kristillisestä näkökulmasta toivoa. Ryhmässä pohditaan toivon merkitystä ja sitä, miten se vaikuttaa ihmiseen, niin henkisesti kuin fyysisestikin.

3.1 Lepo ja rentoutuminen kehon ja mielen hyvinvoinnin tukena

Lepo mielletään usein ainoastaan nukkumiseen tai uneen. Ne ovatkin keskeinen osa lepoa, mutta lepoon sisältyy myös muuta. Lepo on esimerkiksi mielen ja kehon rentoutumista, tekemisen tauottamista ja toiminnan jaksottamista eri aikasykleille. (Terveyskylä, 2022.) Lepo on myös keskeisesti esillä Raamatussa ja yksi kymmenestä käskystä koskee lepopäivän pyhittämistä. Hyvinvoinnin ja terveyden kokonaisvaltaisuuteen kuuluu täysipainoisen ravinnon ja riittävän unen ja liikunnan lisäksi myös rentoutuminen sekä kyky rentoutua. Rentoutuminen auttaa torjumaan stressiä ja on myös osana hoitoa monissa sairauksissa. Keskeistä on löytää hyviä ja itselleen sopivia ja mielekkäitä rentoutumiskeinoja. (Niemi, 2014, s. 216.)

3.1.1 Uni

Ihminen tarvitsee tervettä ja täysipainoista unta kaikissa ikäkausissaan voidakseen hyvin. Uni on ihmiselle välttämätöntä. Uni on aivotoiminnassamme tila, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on katki ja kehomme lepää. Unen aikana aivot kuitenkin toimivat aktiivisesti. Prosessoimme esimerkiksi menneen päivän tapahtumia ja kertaamme päivän tunnetiloja ja järjestämme niitä uudelleen mielessämme. Säännöllinen yöuni on tärkeää normaalin aivotoiminnan varmistamiseksi. (Partinen & Huovinen, 2007, s.18.) Unella on olennainen rooli aineenvaihdunnan ylläpitäjänä ja unen aikana tapahtuu muistiin ja oppimiseen liittyvää hermosolujen muovautumista (Hämäläinen ym., 2017, s. 229).

Unen tarve on kuitenkin yksilöllistä. Riittävä yöuni vaihtelee aikuisella 6–9 tunnin välillä. Yöuni koostuu vilkeunesta (REM-uni) ja perusunesta (NREM). Unityypeillä on eri tehtävät. NREM-uni koostuu torkeunesta, kevyestä unesta ja syvästä unesta. Syvän unen aikana elimistö rauhoittuu, elimistö täyttää energiavaroitonsa ja palautuu fyysisestä rasituksesta. (Vainikainen, 2017, s. 37.) Vilkeunen aikana aivojen sähköinen toiminta aktivoituu ja on valveilla olon tapaan vilkasta, pääosa unista nähdään vilkeunen aikana. Yöunen aikana vilkeuni ja perusuni

vuorottelevat noin 90 minuutin välein siten, että vilkeunijakso pitenee aamua kohti 10 minuutista 30 minuuttiin. (Burton, 2014, s. 15.)

Unettomuus tarkoittaa kyvyttömyyttä nukkua riittävästi. Se ilmenee usein vaikeutena nukahtaa iltaisin, heräilynä öisin sekä hyvin aikaisena heräämisenä aamulla. Unettomuudesta on seurauksena univajetta, eli ihminen nukkuu vähemmän kuin hänen unentarpeensa on. Pidempi univaje synnyttää univelkaa. (Hämäläinen ym., 2017, s. 227–228.) Unettomuudelle on aina jokin syy ja unettomuuden jatkuessa on olennaista pureutua syiden selvittämiseen (Partinen & Huovinen, 2007, s. 78). Kuitenkin yksittäisinä öinä tapahtuva unettomuus on tavallista ja kuuluu normaaliin elämään. Mikäli henkilö kokee heräävänsä melko virkeänä ja kokee elämänlaatunsa hyvänä, ei unettomuus tällöin täytä sairaudenastetta. Unettomuus lyhytaikaisena syntyy usein ohimenevästä stressistä, uni-valverytmin häiriöstä, surusta, sairaustilasta tai aikaerorasituksesta. Unettomuuden jatkuessa pidempään taustalla voi olla pitkittynyt jatkuva stressitila, masennus tai muu mielenterveyden ongelma, päihteiden käyttö tai jokin ruumiillinen sairaus, esimerkiksi sydämen vajaatoiminta, pitkäaikainen kiputila, eturauhasvaiva tai hengityselinsairaus. Unettomuuden taustalla voi olla myös niin kutsuttu primaarinen unettomuus, joka on rakenteellinen ominaisuus. Se ilmenee jo lapsuudessa ja sen taustalla ei ole ruumiillista tai mielenterveyden sairautta. (Hämäläinen ym., 2017, s. 228.)

Pidempään jatkuessaan unettomuus aiheuttaa päiväväsymystä sekä häiriötiloja ja muutoksia aineenvaihdunnassa, muun muassa sydämen syke vilkastuu, kilpirauhasen toiminta vilkastuu ja elimistön kortisolihormonin erityis illalla lisääntyy. Muutokset aineenvaihdunnassa lisäävät myös näläntunnetta ja halua syödä nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Univaje johtaakin usein lihomiseen. Unettomuus voi johtaa myös yleiseen ärtyneisyyteen ja voimattomuuden tunteeseen. Kärjitetysti voisi sanoa, että nukkumistakin voi yrittää liikaa, mikä voi lisätä unettomuutta. (Uniliitto, 2023.)

Unettomuuteen on monia hoitokeinoja ja apua tarjolla. Aluksi on syytä tehdä kartoitus unettomuuden syistä. Ensinnäkin kartoitetaan nukkumiseen liittyvät seikat. Uneton voi pitää esimerkiksi nukkumispäiväkirjaa ja unen määrää ja laatua voidaan

myös selvittää kotona ranteeseen laitettavalla aktigrafi-liikerekisteröintilaitteella. Selvitetään myös unettomuudesta kärsivän terveydentila, mahdolliset sairaudet sekä käytössä oleva lääkitys. Erittäin vaikeita unettomuuden ongelmia voidaan selvittää myös unilaboratoriossa, koko yön kestävässä unipolygrafiatutkimuksessa, josta saadaan tietoa unen aivosähkötoiminnasta. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä, 2023.)

Sekä tilapäistä unettomuutta että pitkittynyttä unettomuutta tulisi ensisijaisesti hoitaa lääkkeettömin keinoin (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä, 2023). Itsehoito on keskeisessä roolissa. Usein jo muutama hoito- ja seurantakerta saattavat auttaa potilasta. (Hämäläinen ym., 2017, s. 230.) Itsehoidossa potilaan on hyvä pitää huolta riittävästä liikunnasta, ei kuitenkaan juuri ennen nukkumaan menoa. Terveellinen ruokavalio ja raskaiden ruokien välttäminen ennen nukkumaan menoa, vähäinen nautintoainesten käyttö, kylläisenä nukkumaan meno, säännöllinen unirytm, liian pitkään nukkumisen välttäminen, huolien käsittely päiväsaikaan, otollinen nukkumisympäristö ja rauhoittuminen, sängyn varaaminen vain nukkumiselle ja rakastelulle kuuluvat hyvään unihygieniaan. Nukkumista ei myöskään pidä yrittää väkisin. Mikäli uni ei tule 15 minuutissa valojen sammuttamisen jälkeen, on syytä nousta ylös ja tehdä jotain muuta rauhoittavaa. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä, 2023.)

Kognitiivis-behavioraaliset menetelmät ovat terapioita ja niissä tutkitaan, miten unettomuus vaikuttaa mielen toimintamalleihin ja -tapoihin. Edelleen tutkitaan miten terapian kautta tapahtuvat kokemisen ja käyttäytymisen muutokset vaikuttavat potilaan hyvinvointiin ja uneen. Menetelmiä ovat esimerkiksi ärsykkeiden hallintamenetelmä, unen rajoittaminen ja rentoutus. (Hämäläinen ym., 2017, s. 230.)

Lääkehoito on tarkoituksenmukaista rajoittaa lyhytaikaiseen käyttöön. Tarve lääkähoidolle arvioidaan aina yksilöllisesti. Lyhytaikaisessa lääkehoidossa käytetään lähinnä bentsodiatsepiineja ja niiden kaltaisia lääkkeitä, mielialalääkkeitä pieninä annoksina sekä melatoniinia. Bentsodiatsepiineilla ja niiden kaltaisilla lääkkeillä on nukahtamista parantava ja yöunta pidentävä vaikutus, mutta niiden pitkäaikaiseen käyttöön liittyy myös lisääntynyt lääkeriippuvuuden kehittymisen

riski. Pitkäaikaiseen unettomuuteen suositellaan ensisijaisesti eräitä mielialalääkkeitä, joilla on väsyttävä vaikutus. Näitä käytetään unettomuuden hoidossa hyvin pieninä annoksina. Melatoniinia suositellaan käytettävän erityisesti iäkkäämpien ihmisten unettomuuden hoidossa. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä, 2023.)

3.1.2 Rentoutuminen

Rentoutuminen on keskeinen keino rauhoittaa kiihtyneisyytilaa, jonka on aiheuttanut sympaattinen hermosto. Rentoutuminen vahvistaa parasympaattisen hermoston rauhoittavaa vaikutusta ja vähentää huolia ja ahdistusta, kun stressihormonien kuten kortisolin erityys vähenee. Rentoutuminen vahvistaa ihmisen keskittymiskykyä ja kohottaa mielialaa ja sen on myös todettu auttavan unettomuuteen. (Stenberg ym., 2017, s. 38.) Rentoutumisen muita hyötyjä ovat ääreisverenkierron paraneminen ja verisuonien laajeneminen, verenpaineen ja sydämen lyöntitiheyden laskeminen, kudosten parantunut ravinteiden ja hapen saanti, vastustuskyvyn paraneminen ja mielihyvähormonien kuten beetaendorfiinin ja oksitosiinin erityksen lisääntyminen, mikä on yhteydessä edellä mainittuun mielialan kohoamiseen. Rentoutuminen voi lievittää ja vapauttaa hankalia tunteita. Vaikeat tunteet, esimerkiksi levottomuus, ahdistus ja pelko voivat ilmetä jännitystiloina eri puolilla kehoa. Keho säilöo muistijäljen kielteisistä tunnekokemuksista. Rentoutus voi tehokkaasti laukaista näitä tunnekokemuksia. (Mieli ry, 2022b.)

Rentoutumisen kokemus on yksilöllistä. Toinen henkilö viihtyy muiden ihmisten seurassa, toiselle rentoutumiseen auttaa parhaiten hiljaisuus ja samoilu luonnossa. Rentoutumisen kokemus voi myös vaihdella elämäntilanteen mukaan. (Niemi, 2014, s. 216.) Rentoutumiseen voi tietoisesti käyttää eri rentoutumismenetelmiä. Jotta menetelmät olisivat tehokkaita ja johtaisivat pitkäkestoisempiin tuloksiin, esimerkiksi toistuvan ahdistuneisuuden välttämiseen, niitä voi harjoitella. Keholliset harjoitukset kuten erilaiset lihasvenytykset laukaisevat jännitystä tehokkaasti ja rentouttavat. Itsensä rauhoittamiseen tehokkaita tapoja ovat myös monenlaiset hengitysharjoitukset, jotka tähtäävät hengityksen tasaannuttamiseen ja rauhoittamiseen. Yksi erittäin tehokas hengitysharjoitus on

palleahengitys. Kiihtyneenä, jännittyneenä ja ahdistuneena ihminen alkaa huomaamattaan hengittämään pinnallisesti ja tiheästi eli rintakehän avulla. Tällöin hengitysväli lyhenee, mikä johtaa yhä pinnallisempaan hengitykseen ja jälleen lisääntyneeseen jännittyneisyyteen. Näistä muodostuu kehämäinen tapahtumien kulku. Palleahengityksessä vastaavasti keskitytään tietoisesti hengittämään pallean avulla. Tällöin hengitys muuttuu rauhallisemmaksi ja syvemmäksi. Tämä johtaa rentoutumiseen ja tukee mielialan tyyneyttä. (Stenberg ym., 2017, s. 39.)

3.2 Ravitseminen osana kehon ja mielen hyvinvointia

Hyvä ja terveellinen ruokavalio on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Oikeanlainen ja monipuolinen ruokavalio edistää terveyttä ja ehkäisee sairauksien syntymistä. Ruokavirasto on julkaissut koko kansaa koskevat ravitsemussuositukset. Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen kautta. Eri väestöryhmille on annettu omia suosituksia, joissa on huomioitu kunkin ryhmän erityistarpeet. Näitä ryhmiä ovat aikuiset, imeväisikäiset ja lapset, koululaiset, nuoret aikuiset, raskaana olevat ja imettävät, ikääntyneet sekä vegaanisen tai muiden ruokavalioiden omaavat. Ravitsemussuositukset perustuvat tutkimuksiin ravintoaineiden tarpeista eri elämänkaaren vaiheissa. Suosituksia päivitetään kansanterveystilanteen muuttuessa sekä myös uuden tutkimustiedon mukaan. Uusien suomalaisten ravitsemussuositusten päivittäminen on parhailaan käynnissä ja uudet suositukset julkaistaan syksyllä 2024. (Ruokavirasto, 2023.) Ravitsemussuosituksia havainnollistetaan ruokakolmion (Kuva 1) ja lautasmallin (Kuva 2) avulla.



Kuva 1. Ruokakolmio. Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014)

Lähde: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta VRN



Kuva 2. Lautasmalli. Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014)

Lähde: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta VRN

Ravitsemussuositusten mukaisella ruokavaliolla voidaan ehkäistä monien sairauksien syntyä sekä pienentää sairastumisen riskiä. Tällaisia ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes, jotkin syövät sekä lihavuus. Lihavuus itsessään lisää merkittävästi sairastumisriskiä muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin, tyypin 2 diabetekseen ja rasvamaksatautiin. Ravitsemuksella voidaan myös hoitaa useita sairauksia ja joissakin sairauksissa ravitsemushoito on ainoa hoitomuoto, kuten esimerkiksi keliakiassa. Ravitsemushoito pohjautuu ravitsemussuositusten mukaiseen terveelliseen ruokavalioon, mutta tarvittaessa ruokavalio voidaan kliinisin perustein muokata tietyn sairauden hoitoon sopivaksi. Ravitsemussuositusten mukaisessa ruokavaliossa on huomioitu sopivassa suhteessa ravintoaineiden määrä ja laatu sekä riittävä nesteen saanti. Huonontuneen ravitsemustilanteen vuoksi, etenkin iäkkäillä ihmisillä voi olla riski myös vajaaravitsemustilaan. Yksi vajaaravitsemukselle altistavista tekijöistä on heikentynyt ruokahalu, johon voi olla syynä esimerkiksi masennus, alakuloisuus, stressi tai yksinäisyys. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta VRN & Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2023, s. 25–29.) Hyvän ja monipuolisen ruokavaliota helpottaa Ruokaviraston kokoama ruokakolmio (Kuva 1) ja yksittäisen aterian koostamista helpottaa lautasmalli (Kuva 2).

Ruokakolmio ja lautasmalli tukevat terveellistä ravitsemusta. Ruokakolmion (Kuva 1) alin kerros muodostaa päivittäisen ruokavaliota perustan ja ylimmän kerroksen tuotteet sopivat satunnaiseen herkutteluun ja harvemmin käytettäväksi. Lautasmalli (Kuva 2) helpottaa havainnoimaan terveellisen aterian koostamista. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla sisältäen jonkin kasviöljypohjaisen kastikkeen. Pastaa tai perunaa lautasesta on noin neljännes ja viimeinen neljännes jää kalalle, lihalle tai kasvisruuan lisukkeelle, kuten palkokasveista, pähkinöistä tai siemenistä valmistetulle ruualle. Marjat ja hedelmät sopivat hyvin jälkiruuaksi. Lisäksi aterialla voi syödä täysjyväleipää kasviöljypohjaisella levitteellä. Ruokajuomaksi soveltuu rasvaton maito tai piimä. Janojuomana kannattaa suosia vettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta VRN, 2018, s. 19–20.)

3.2.1 Suositeltavat ruokavalinnat

Vuonna 2014 laadittujen suomalaisten ravitsemussuosittelusten mukaan kohtalaisesti liikkuvien aikuisten tulisi nauttia kasviksia, marjoja ja hedelmiä noin puoli kiloa päivässä. Tästä määrästä puolet tulisi olla kasviksia ja juureksia. Kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa on runsaasti terveellisiä, kehon tarvitsemia kuituja, kivennäisaineita ja vitamiineja. Viljavalmisteen päivittäinen määrä eroaa hieman naisten ja miesten välillä. Naiset tarvitsevat niitä kuusi annosta ja miehet yhdeksän annosta päivässä. Yksi annos on noin desilitra keitettyä pastaa tai yksi kuitupitoinen leipäsiivu. Kala, liha ja kananmuna ovat hyviä proteiinin lähteitä ja niitä tulisi syödä vaihdellen. Kalaa tulisi syödä 2–3 kertaa viikossa, eri kalalajeja vaihdellen. Punaista lihaa saisi käyttää vain 500 grammaa viikossa. Sydän- ja verisuonisairauksista kärsivien tai niihin korkeassa riskissä olevien tulisi rajoittaa kananmunien käyttöä 3–4 kappaleeseen viikossa, sillä keltuaiset sisältävät reilusti kolesterolia. Kalasta saa paljon monityydyttymättömiä rasvahappoja ja D-vitamiinia. Lihasta saa paljon hyvin imeytyvää rautaa. Liha kannattaa valita vähärasvaisena, sillä lihassa on paljon tyydyttyynyttä rasvaa. Siipikarjan liha on hyvä valinta, sillä se on valmiiksi vähärasvaista. Punaista lihaa tulisi syödä kohtuudella, sillä liiallinen punaisen lihan käyttö lisää tutkitusti sairastuvuutta, kuten myös liiallinen sokerin ja suolan käyttö. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta VRN, 2018, s. 21–22.)

Rasvoiksi tulisi valita kasviöljypohjaisia levitteitä ja kastikkeita. Myös pähkinät, mantelit ja siemenet ovat hyvien rasvahappojen lähteitä ja niitä voi nauttia noin 30 grammaa päivässä. Tyydyttyneitä rasvoja tulisi käyttää mahdollisimman vähän. Maitovalmisteista saa proteiinia, kalsiumia, jodia ja monia vitamiineja. Tärkein näistä on D-vitamiini. Päivittäinen kalsiumin tarve täyttyy 2–3 maitolasillista ja 2–3 siivusta juustoa. Maitotuotteiden suositeltu rasvamäärä on enintään yksi prosentti ja juustojen 17 prosenttia. Keho tarvitsee myös nesteitä toimiakseen. Nesteen tarve on jokaisella yksilöllinen ja siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten ikä ja liikunnan määrä. Sääntönä pidetään sitä, että ruokien sisältämien nesteiden lisäksi tulisi juoda vielä 1–1,5 litraa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta VRN, 2018, s. 22–23.)

Ateriarytmi kannattaa pitää säännöllisenä, sillä se pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena. Tämä vaikuttaa nälän tunteeseen ja auttaa pitämään ateriakoot kohtuullisina ja vähentää napostelun tarvetta. Säännöllinen ateriarytmi myös tukee painonhallintaa. (VRN, 2018, s. 24.)

Kesäkuussa 2023 julkaistiin uudet päivitetyt pohjoismaiset ravitsemussuositukset. Uudet suositukset perustuvat tieteelliseen näyttöön ravinnosta, ravinnon terveysvaikutuksista sekä ravinnon ja kroonisten sairauksien yhteyksistä. Lisäksi päivitettyissä suosituksissa on huomioitu nykyisen ruuan kulutuksen ympäristöjalanjälki. Ravitsemussuositusten suuntaviivat pohjautuvat terveelliselle ja ympäristöystävälliselle ruokavaliolle. Suositusten mukaan ruokavalion tulisi olla entistä kasvispainotteisempi. Viljojen, kasvien, hedelmien, marjojen, perunan, palkokasvien ja kalan määrää ruokavaliossa tulisi lisätä ja punaisen sekä valkoisen lihan määrää tulisi vähentää. Uusien pohjoismaisten suositusten mukaan punaisen lihan määrä tulisi rajoittua enintään 350 grammaan viikossa, entisen 500 gramman sijaan. (Nordic Council of Ministers, 2023. s. 94–95, s. 222.) Pohjoismaiset ravitsemussuositukset toimivat pohjana suomalaisten ravitsemussuositusten laatimiselle (Ruokavirasto, 2023b).

3.2.2 Alkoholin käyttö

Alkoholin käyttöä tulisi rajata siten, että määrät pysyvät terveyden kannalta kohtuullisina. Alkoholin runsas käyttö aiheuttaa muun muassa erilaisia terveysongelmia ja sosiaalisia haittoja. (Mäkelä & Niemelä, 2022.) Alkoholin normaalin käytön päivittäiset rajat ovat naisilla yksi annos päivässä ja miehillä 1–2 annosta. Yksi annos tarkoittaa 12 grammaa 100 prosenttia alkoholia, joka vastaa esimerkiksi yhtä 0,33 litran pulloa olutta tai 12 senttilitraa viiniä. Alkoholia ei suositella käytettäväksi päivittäin, eikä suuria määriä kerralla. Naisilla jo seitsemän annosta viikossa on kohtalaisen riskin käyttöä. Miehillä vastaava määrä on 14 annosta. Alkoholi juomat sisältävät myös paljon energiaa, jolloin ne vaikuttavat osaltaan myös painonhallintaan. (Pusa, 2023.)

Runsas alkoholin käyttö heikentää mielen hyvinvointia. Se lisää masennusta ja ahdistuneisuushäiriöitä. Myös itsemurhariski on suurempi runsaasti alkoholia käyttävillä henkilöillä. Lisäksi uniongelmat ovat tavallisia ja niitä alkaa ilmaantua jo kohtuullisenkin käytön jälkeen. (Mäkelä & Niemelä, 2022.)

3.2.3 Ruoka ja mieli

Mielen hyvinvointia tukeva ravitsemus ja ruokailu koostuvat laadukkaasta ruuasta, sopivasta ruokailurytmistä ja ruokaan kohdistuvien tunteiden tunnistamisesta ja ymmärtämisestä. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta ruuan laadulla on merkitystä. Anu Ruusunen on tutkinut aihetta väitöskirjassaan *Diet and Depression – An Epidemiological study*. Tutkimuksessa selvisi mielen hyvinvointia lisääviä ja ylläpitäviä sekä huonontavia ruoka-aineita. (Mieli ry, 2022c.) Kyseisessä väitöskirjatutkimuksessa havaittiin, että runsas folaatin, eli B9-vitamiinin saanti ja terveelliset ruokailutottumukset, esimerkiksi kasvisten, hedelmien, marjojen, täysjyväviljan, kanan, kalan ja vähärasvaisen juuston syöminen vähensivät masennusriskiä. Tutkimuksessa havaittiin myös, että B12-vitamiinin saannilla, n-3-rasvahappojen seerumpitoisuuksilla, teen juonnilla tai kofeiinin saannilla ei ollut yhteyttä masennusriskiin. Epäterveellinen ruokavalio, esimerkiksi makkaroiden, lihavalmisteen, sokeroitujen jälkiruokien, sokeripitoisten juomien, valmisruokien, vaalean vehnäleivän ja perunavalmisteen syöminen, oli yhteydessä suurempaan masennuksen esiintyvyyteen. (Ruusunen, 2013.)

Ravitsemussuosittelujen noudattamisen lisäksi hyvä ruokavalio koostuu siitä, että ihminen tunnistaa mikä on itselle ja omalle elimistölle hyväksi. Omaa kehoa tarkkailemalla voi löytää itselleen sopivan jaksamiseen ja hyvinvointiin vaikuttavan ruokavalion ja ateriarhythmin. Ruokailussa ja ruokasuhteessa tulee olla tervettä joustoa. Perusterveellisen ruuan lisäksi joskus on lupa myös herkutella. Kun ruokasuhde on kunnossa, se sisältää sallivuutta, nauttimista ja stressittömyyttä. Syömisestä ei saisi tulla syyllisyyden tunteita, sillä ruuasta nauttiminen on osa hyvinvointia. (Mieli ry, 2022c.)

3.3 Ihmissuhteiden ja tunteiden merkitys mielen hyvinvointiin

Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus ovat meille elintärkeitä ja osa positiivista mielenterveyttä (Hämäläinen ym., 2017, s. 21). Hyvät sosiaaliset suhteet vahvistavat ihmisen identiteettiä, suojelevat sairauksilta sekä tuovat hyvää mieltä ja onnellisuutta (Iivanainen & Syväoja, 2016, s. 485). Mielen eri prosessit syntyvät aivotointojen tuotteena, ja erityisesti varhainen inhimillinen vuorovaikutus ja kokemukset jättävät jälkensä aivojen rakenteeseen (Heikkinen-Peltonen ym., 2019, s. 15). Vastaavasti pitkäaikainen yksinäisyydestä johtuva stressitila vavisuttaa mielen ja kehon tasapainoa ja heikentää terveyttä. Ihmissuhteet myös muuttuvat elämän aikana. Ihmisen on tärkeää tunnistaa, millainen vuorovaikutus tukee häntä, ja millaisia ihmissuhteita hänen on hyvä vaalia. Kuulluksi tuleminen koventaa paitsi mieleemme terveyttä myös fyysistä terveyttämme. Lämmin aito vuorovaikutus laskee sydämen sykkettämme ja verenpainetta, syventää ihmissuhteitamme ja luo turvallisuutta ihmissuhteisiimme. (Mieli ry, i.a.)

Mahdollisuus kokea tunteita sekä kyky kokea myötätuntoa ovat olennaisia mielenterveyden kulmakiviä (Iivanainen & Syväoja, 2016, s. 485). Ihminen voi tuntea satoja erilaisia tunteita. Tunteet ovat läsnä kaikessa ihmisten toiminnassa ja ihmisten välisessä tekemisessä. Kun on kyky nimetä tunteita, niitä on helpompi havaita ja tunnistaa. Tunteet saavat usein aikaan toimintaa ja niiden avulla ihminen voi pyrkiä tavoitteisiinsa. Tunteet voivat myös auttaa välttämään haitallisten asioiden tekemistä. (Mielenterveystalo, i.a.-a)

Tunteilla on viesti, tunteisiin on aina syy. Syytä ei kuitenkaan usein tiedä. Yritys opetella tunnistamaan tunteiden viestejä ja kohtaamaan erilaisia tunteita on hyödyllinen. Vaikeiksi koetut tunteet antavat myös tietoa siitä, mikä on ihmiselle hyödyllistä juuri nyt. Tunteet ovat kehittyneet suojelemaan ihmistä, ne varoittavat huolista ja vaaroista. Toisinaan tunteet voivat myös olla harhaanjohtavia, voimme olla ylivirittyneitä siten, että koemme ahdistusta ja pelkoa, vaikka todellista vaaraa ei olekaan. (Mielenterveystalo, i.a.-a.)

Tunteiden ilmaisu ja kokeminen on yksilöllistä. Elämäkokemus ja luonteenpiirteet vaikuttavat siihen, miten tunteita koetaan ja ilmaistaan. On tärkeää erottaa

tunteet ja teot. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki teot eivät sitä ole. Tunteet ovat sisäinen kokemus, teot ovat toimintaa. Ihminen ei varsinaisesti voi valita tunteitaan, mutta voi valita asenteensa omia tunteita kohtaan sekä sen millaista käytöstä tunteista seuraa. Tunteita, jotka on tunnustettu kaikkialla maailmassa, sanotaan perustunteiksi. Niitä ovat pelko, inho, suru, hämmästyminen, viha ja ilo. Näihin perustunteisiin sisältyy monenlaisia eriasteisia tunnetiloja, jotka voivat vaihdella voimakkuudeltaan. Perustunteilla on yleensä aina jokin kohde ja sitä tunnetaan voimakkaasti tässä hetkessä. Lisäksi tunnemme monia muita tunteita, tunteiden yhdistelmiä sekä pitkäkestoisia mielialoja. (Mielenterveystalo, i.a.-a.)

3.4 Liikunta kehon ja mielen hyvinvoinnin tukena

Liikunta lisää toimintakykyä, nostaa mielialaa ja vahvistaa mielenterveyttä. Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Sen avulla voidaan esimerkiksi lievittää stressiä, nostaa vireystasoa, helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua. Yhdessä liikkumalla voi myös vahvistaa sosiaalisia suhteita. (Mieli ry, 2022d.) Liikunnan avulla voidaan tutkitusti ehkäistä psyykkistä oireilua, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta sekä saada apua unettomuuteen ja stressinhallintaan. Mielenterveydellisten vaikutusten saavuttamiseksi liikunnan tulisi olla säännöllistä. Säännöllisesti liikuntaa harrastavat ovat myös muutoinkin pirteämpiä ja jaksavat paremmin esimerkiksi kotiaskareita. (Partonen, 2017, s. 509.)

On tärkeää harrastaa sellaista liikuntaa, josta nauttii ja joka tuntuu itselle sopivalta. Mielekäs liikuntamuoto kannustaa liikkeelle ja helpottaa tekemään liikunnasta säännöllisen tavan toimia. Motivaatio liikkua pysyy yllä, kun liikuntakokemukset ovat positiivisia. Liikuntamuotoja kannattaa vaihdella, jolloin kuormittavuustasokin vaihtelee ja tämä on terveydelle ja mielelle hyväksi. Säännöllisen liikunnan lisäksi arkiliikunta on myös tärkeää ja sillä voi kattaa suuren osan päivittäisestä liikunnan tarpeesta. Liikunnassa tulee muistaa myös riittävä palautuminen. Oman kehon viestejä kannattaa huomioida ja antaa keholle aikaa levähtää, jos se sitä vaatii. (Mieli ry, 2022d.)

UKK-instituutti (2023) on julkaissut eri ikäryhmille tarkoitettuja liikuntasuosituksia. Liikuntasuosituksissa kuvataan terveyden kannalta tarpeellinen päivittäinen liikuntamäärä ja niissä myös annetaan esimerkkejä liikuntamuodoista. Esimerkiksi 18–64-vuotiaille aikuisille suositellaan reipasta liikuntaa kaksi tuntia ja 30 minuuttia viikossa ja lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa kaksi kertaa viikossa (Kuva 3).

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 3. Liikuntasuosituksia 18-64-vuotiaille. UKK-Instituutti

3.5 Harrastukset ja luovuus mielen hyvinvoinnin tukena

Harrastukset ovat hyväksi mielelle ja keholle. Ne tuottavat mielihyvää, parantavat aivoterveyttä, lievittävät stressiä sekä parantavat vireystilaa ja muistia. Kun ihminen saa harrastaa itselleen mielekkäitä asioita ja toteuttaa itseään, hän tuntee itsensä iloisemmaksi ja rentoutuneemmaksi. Harrastukset tuottavat positiivisia kokemuksia ja tämä lisää aivoterveydelle tärkeitä vaikutuksia. Motivaatio haastaa harrastamaan ja harrastaminen taas puolestaan lisää motivaatiota mielihyvän kautta. Jos ihmisellä ei ole lainkaan motivaatiota, hän voi masentua. (Kähkönen, 2022.)

Harrastukset vaikuttavat muistiin ja kognitiivisiin kykyihin. Tutkimusten mukaan jotkin harrastukset suojaavat muistisairauksilta toisia harrastuksia enemmän. Tällaisia ovat esimerkiksi lukeminen, liikunta ja ristikoiden täyttäminen. Liikunnalla on useita hyviä vaikutuksia keholle ja mielelle. Liikunnalla voi säädellä kehon vireystilaa. Pienikin liikuntamäärä auttaa esimerkiksi tarkkaavaisuuden ylläpidossa. Liikunta myös vaikuttaa muistiin hidastamalla aivojen ikääntymistä. (Kähkönen, 2022.)

Luovien lajien harrastaminen on yhtä tärkeää ja hyväksi terveydelle kuin liikuntakin. Maailman terveysjärjestö WHO on julkaissut raportin, jonka mukaan taide voi auttaa monien sairauksien hoidossa. Tutkimusten mukaan taideosallistumisella on monia fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja hyvinvointia lisääviä ja tukevia vaikutuksia. Olipa taidekokemus sitten taiteen tekemistä itse tai muuten taiteen kokemista, ovat vaikutukset samankaltaisia. Luovat harrastukset mahdollistavat arjesta irtautumista ja saavat aikaan virkeän mielen. Ne myös ylläpitävät kognitiivisia taitoja. (Tykki & Hyttinen, 2019.)

Luova toiminta voi olla myös sielunhoidollista. Diakoniatyössä sielunhoidon menetelmänä käytetään usein voimavarakeskeistä sielunhoitoa. Voimavarakeskeiseen sielunhoitoon sisältyy luovien menetelmien käyttöä. Luovien ja toiminnallisten menetelmien käytön keskiössä eivät ole sanat vaan toiminta, jossa eri aistit ovat työssä. Toiminnalliset menetelmät auttavat ymmärtämään kokemuksia ja tunteita. Ne myös auttavat näkemään asioita toisten silmin. Toiminnallisia

menetelmiä ovat esimerkiksi tanssin, kuvataiteen tai musiikin käyttö sielunhoidossa. Nämä voivat toimia sielunhoidollisina elementteinä myös ilman erillistä ohjausta. (Gothóni, 2014, s. 38, s. 60.)

4 TOIVO

4.1 Toivon merkitys

Toivo kuuluu ihmisyyteen. Se on osa ihmisen syvintä olemusta ja elämän keskeisimpiä elementtejä. Ihminen tarvitsee toivoa selviytyäkseen elämän eri tilanteista. Toivo kytkeytyy oleellisesti ihmisen terveyteen ja hengellisyyteen. Toivo on meissä silloinkin, kun emme itse sitä tunne tai tiedosta. (Kylmä, 2019.) On myös todettu, että mikäli ihminen menettää toivonsa, ihminen sairastuu, sillä sairauden olemus voi olla myös toivon puuttuminen. (Kylmä, 1996, s. 13–14). Toivo on tärkeä osa ihmisyyttä ja hengellisyyttä ja tämän vuoksi Pidä huolta -ryhmän yhden toimintakerran aiheena on toivo ja toivon merkitys.

Toivo on oleellinen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toivo on voimavara, joka mahdollistaa ja lisää hyvinvointia muun muassa positiivisten tunteiden, rakastetuksi tulemisen kokemuksen ja epätoivon välttämisen muodossa. Toivon on tutkittu liittyvän mielenterveyden kautta ihmisen fyysiseen terveyteen, terveyden ylläpitoon ja terveyden saavuttamiseen, sillä mielenterveyden ja toivon välillä on yhteys. Toivon positiivisista vaikutuksista kertoo osaltaan myös se, että epätoivon on tutkittu olevan yhteydessä masennukseen. (Kylmä, 1996, s. 18–20.) Toivo ja epätoivo ovat ihmisen henkilökohtaisia kokemuksia, joita ei voi järjen tai tunteen voimalla hallita (Kylmä, 2019). Toivo alkaa kehittyä ihmisessä jo vauvaikäisenä. Vauvan tarpeisiin vastaaminen kehittää toivoa ja luottamusta elämään. Kun toivo rakentuu vahvaksi jo elämän varhaisessa vaiheessa, se kestää paremmin myös elämän raskaita taakkoja kantaessa. (Kallio, 2020, s. 23.)

Toivo rakentuu monista eri tekijöistä. Yksi keskeinen elementti on suhde itseen ja omaan elämään. Itsetuntoa vahvistamalla voi vahvistaa myös toivoa itsessään. Toinen keskeinen elementti toivon rakentamisessa on suhde toisiin. Kyseessä voi olla esimerkiksi toinen ihminen, Jumala, luonto tai lemmikkieläin. Tärkeintä on yhteisyys, jota suhde toiseen saa aikaan. Kolmantena keskeisenä elementtinä on tunteet. Oleellista tunteissa on se, millä tavalla tunteita koetaan ja otetaan vastaan. Tunteiden vastaanottaminen ja läpieläminen tulee olla omantahtista. (Kylmä, 2019.)

Toivo voidaan kuvata luottamuksena tulevaisuuteen. Toivon vallitessa ihminen luottaa siihen, että myönteisiä elämän asioita ja kokemuksia voi ja saa odottaa, kuitenkin tiedostaen, ettei toivo tarjoa varmaa tietoa, eikä anna lupaus toiveen toteutumisesta. Toivo ei ole tae odotusten täyttymykselle, vaikka toivo eläisi vahvastikin. Toivon vastakohta on epätoivo. Epätoivo kuvaa vastakkaisia tunteita toivon kanssa. Vaikka epätoivo on enemmän joukko negatiivisia tunteita, on sekin osa elämää ja yhtä tärkeä tunne kuin toivokin. (Lehtonen, 2013, s. 16, s. 20.) Toivo ja epätoivo ovat osa elämää ja aina siinä läsnä. Molemmat ovat tärkeitä ja välttämättömiä elämän elementtejä. Jos toinen näistä puuttuisi, puuttuisi samalla osa ihmisyyttä. (Lehtinen, 2013, s. 196.)

Tunnetilat ja luonteen piirteet vaikuttavat terveyteen ja toivon kokemiseen. Useiden tutkimusten mukaan optimistiset ihmiset pärjäävät paremmin elämässä ja he myös huolehtivat paremmin terveydestään. Optimistinen asenne lisää voimavaroja, jotka ovat terveyden ja menestyksen kannalta hyödyllisiä. Negatiiviset tunnetilat voivat taas laukaista sairauskohtauksen tai vaikuttaa kroonisten sairauksien syntyyn. Toivoa voidaan kuvata myös optimistisuuden ja positiivisuuden tunnetilana ja näin ollen se vaikuttaa myös positiivisesti terveyteen. Toivo antaa voimia pyrkiä tavoitteisiin sekä pitämään yllä hyviä ihmissuhteita. Ihmissuhteet taas antavat lisää voimia, jolloin syntyy positiivinen kierre toivon merkityksen ympärille. Toivottomuus taas on tunnetilana negatiivinen ja lähellä masennuksen tunteita. Tämä vaikuttaa negatiivisesti fyysiseen terveyteen. (Huttunen, 2013, s. 30, s. 33, s. 36, s. 37.) Toivottomuus kuvaa toivon ja luottamuksen menettämistä tulevaisuuden suhteen ja siten toivottomuutta voidaan pitää myös masennuksen keskeisenä oireena (Lönqvist, 2013, s. 55).

4.2 Toivo, hoitotyö ja hengellinen hoitotyö

Toivo liitetään usein huolenpitoon ja huolenpidolla vaikutetaan ihmisen toivon tunteen kokemiseen (Kylmä, 1996, s. 12–13). Tutkijoiden mukaan toivolla on keskeinen rooli hoitotyössä ja ihmisen paranemisprosessissa, sillä toivo ohjaa ihmistä tavoittelemaan kohti tulevaa hyvää ja lisää motivaatiota tehdä itselleen hyviä valintoja. (Kallio, 2020, s.23, s. 25.) Hoitotyössä oleellista on siis toivon ylläpitäminen ja vahvistaminen, sillä toivolla on positiivinen ja parantava vaikutus. Tämä johtuu osittain siitä, että toivo lisää motivaatiota ja sitoutumista hoitoon, sillä toivo saa aikaan erilaisia tunteita, kuten iloa, rauhaa, levollista oloa ja varmuuden tunnetta. Toivolla on merkittävä rooli ihmisen elämässä. Se on esimerkiksi vahvasti läsnä ihmisen sairastuessa, tervehtyessä, sairauden kestämisessä tai lähestyvän kuoleman kohtaamisessa ja tästä syystä toivon merkitys korostuu hoitotyössä. Hoitotyössä ja hengellisessä hoitotyössä hoitaja on tärkeässä roolissa toivon välittämisessä, sillä toivo ja toivottomuus välittyvät ihmisestä toiseen. Hoitaja voi joko lisätä tai lieventää autettavan toivon tunteita. (Kylmä, 1996, s. 13–14.) Epätoivoon ja suruun vajonnut ihminen tarvitsee toisia ihmisiä rinnalleen. Sellaisia ihmisiä, jotka kykenevät olemaan läsnä myös epätoivon ja surun hetkellä. Sanaton viestintä, läsnäolo ja kosketus voivat lisätä valoa ja toivoa suuren epätoivon hetkellä. Mieltä ei voi pakottaa toivon tunteeseen, vaan sopeutumiseen on annettava tilaa. (Kallio 2020, s. 134–135.)

Osana diakoniatyötä ja ihmisen kokonaisuhoitoa ovat hengellinen hoito ja sielunhoito, jotka kattavat vahvasti toivon läsnäolon. Hengellinen hoito on läsnäoloa ja auttamista ihmisen elämän eri tilanteissa. Hengellisessä hoitotyössä ollaan lähellä ihmistä heidän ollessa elämän suurten asioiden ja kysymysten edessä. Hoitavan henkilön kanssa etsitään yhdessä toivoa ja usein hoitava henkilö toimii myös autettavansa toivona. (Hanhirova & Aalto, 2009, s. 14.)

Diakoniatyöntekijällä tulisi olla herkkyyttä huomioida asiakkaan hengellisiä tarpeita ja kunnioittaa niitä. Hengellistä auttamistyötä tehdään asiakkaan tarpeista käsin. Oleellista on hengellisen matkan tekeminen ja matkan varrella vastaan tulleiden asioiden käsittely. Silloin, kun omat voimavarat ja selviytymiskeinot ovat hukassa, ihminen voi tarvita toisen ihmisen apua ja tukea. Henkisen tuen

antaminen on diakoniatyön keskeisimpiä tukimuotoja. Käytännössä se tarkoittaa esimerkiksi mukana elämistä ja rinnalla kulkemista sekä toivon välittämistä. Toivo suuntaa parempaan tulevaisuuteen. Toivon tarkoitus on helpottaa ongelmassa ja auttaa ratkaisujen löytymisessä. Se kuvaa valoisampaa tulevaisuutta ja vastoin-käymisten voittamista. Toivo voidaan yhdistää moniin eri asioihin elämässä. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi itsetunto, kokemukset onnistumisesta, elämän tarkoitus ja merkitys, positiivinen ja rohkea asenne, päämäärään pyrkiminen, sekä luottamus siihen, että elämä kantaa. Vaikeassa tilanteessa ihminen voi kadottaa toivon. Toivottomuus ja epätoivo voivat aiheuttaa masentuneisuutta, eristyneisyyttä, yksinäisyyttä, arvottomuutta, hylätyksi tulemisen tunnetta ja mielihyvän tunteen totaalista puuttumista. Tällaisessa tilanteessa diakoniatyöntekijällä on tärkeä rooli toivon kannattelijana ja ylläpitäjänä siihen asti, kunnes ihmisen omat kyvyt ja voimavarat siihen taas riittävät. (Rättyä, 2012, s. 88–90.)

Diakonisessa mielenterveystyössä asiakkaan kohtaamisessa korostuvat voimavaroja ja toivoa etsivät keskustelut, omien voimavarojen löytäminen ja tukeminen sekä myönteisten asioiden löytäminen vaikeankin tilanteen keskellä. Nämä auttavat ja motivoivat ihmistä elämänhallinnassa sekä ehkäisevät sairastumista. Diakoniatyön ryhmätoiminta voi ehkäistä yksinäisyyttä ja lisätä sosiaalista pääomaa ja näin ollen vähentää mielenterveysongelmia. Sosiaaliset aktiviteetit lisäävät hyvää mieltä ja oloa sekä luovat tunteen toiveikkaasta tulevaisuudesta. (Heikkilä-Tyni & Viitala, 2020, s. 224, s. 226, s. 229.)

5 MIELENTERVEYTTÄ TUKEVA RYHMÄTOIMINTA DIAKONIATYÖSSÄ

5.1 Yhteisöllisyyden tukeminen ja yksinäisyyden ehkäisy

Ihmiset ovat syntyjään sosiaalisia olentoja ja tarvitsevat muita ihmisiä ympärilleen, toiset enemmän ja toiset vähemmän. Yksinäisyydellä tarkoitetaan omakohontaista, ei-toivottua yksin olemista ja ajatusten jakamattomuutta. Vuoden 2016 tutkimustulosten mukaan joka kymmenes suomalaisista koki olevansa usein tai jatkuvasti yksinäinen. Vakava yksinäisyys satuttaa, ahdistaa sekä kuluttaa ja stressaa elimistöä. Tutkitusti yksinäisyys sairastuttaa. Se esimerkiksi nostaa verenpainetta ja altistaa sydän- ja verisuonisairauksille. Yksinäisyys kuormittaa kehon stressi- ja immuunijärjestelmää sekä lisää kuolleisuutta. Myös keskittyminen vaikeutuu ja oppiminen heikkenee. Masennus ja ahdistuneisuus lisääntyvät ja itsemurhariski kasvaa. Yksinäisyys vaikuttaa myös unirytmiiin sekä muihin elintapoihin, kuten syömiseen ja syödyn ruuan laatuun. Kenenkään kohtalon ei tarvitse eikä pidä olla yksinäisyys. (Lähteenmäki, 2022, s. 71–74.)

Diakoniatyön asiakkailta on paljon mielenterveyshaasteita, yksinäisyyttä ja surua. Yksinäisyys on yksi suurimmista diakoniatyön haasteista sekä suuri mielenterveyttä kuormittava tekijä. Yksi diakoniatyön keskeisistä tavoitteista onkin yksinäisyyden ja syrjäytymisen vähentäminen. Tähän pyritään vahvistamalla eri-ikäisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Iäkkäiden mielenterveyden edistämiseksi sosiaaliset toiminnot kuten ryhmät, piirit ja kerhot ovat tehokkaita. Sosiaaliset toiminnot, kuten ryhmäkokoukset, luovat tunteen ryhmään kuulumisesta, luovat verkostoitumista ja tuovat elämään merkityksellisyyttä. (Heikkilä-Tyni & Viitala, 2020, s. 220–222.) Pidä huolta -ryhmän yhtenä tavoitteena on vastata ihmisten perustarpeisiin yhteenkuuluvuudesta ja vaikuttaa ihmisten yksinäisyyteen ja yksinäisyyden kokemukseen. Ryhmätoiminnan avulla tuodaan ihmiset yhteen ja näin vahvistetaan osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta. Pidä huolta -ryhmässä käsitellään mielenterveyden käden teemoja, joiden tarkoituksena on vahvistaa ja tukea ihmisen hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä ennaltaehkäistä ongelmien syntyä. Yhtenä ryhmäkokouksen teemana mielenterveyden käden mukaisesti ovat

ihmissuhteet ja tunteet, missä esimerkiksi yksinäisyyttä voidaan käsitellä ja siitä voidaan keskustella yhdessä koko ryhmän kesken.

Yksinäisyyden taustalla voi olla monia eri tekijöitä, kuten esimerkiksi lapsuudessa koettu kiusaaminen, ongelmat perheessä tai henkinen ja fyysinen väkivalta. Yksinäisyyttä ja mielenterveyden haasteita esiintyy kaikissa ikäryhmissä. Erityisen alttiita näille ovat esimerkiksi yksin asuvat ja ikääntyneet. (Heikkilä-Tyni & Viitala, 2020, s. 222.) Diakonissan ammatin tärkeimpiä tehtäviä on tunnistaa ja kohdata ihmisen hätää sekä terveyttä ja hyvinvointia uhkaavia tekijöitä. Diakonissat edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, mihin kuuluvat fyysisten ja sosiaalisten tarpeiden lisäksi myös henkiset ja hengelliset tarpeet. Diakonissat tukevat ihmisiä näissä elämän osa-alueissa ja niihin kohdistuvissa haasteissa. (Kirkkohallitus, 2020, s. 6.)

Erilaisten ongelmien, huolten ja murheiden keskellä elävien ihmisten kohtaamiseen käytetään diakoniatyössä erilaisia menetelmiä. Käytössä on erilaisia ryhmämuotoisia menetelmiä, mutta myös yksilölliset tapaamiset kuuluvat diakoniatyöhön. Joskus toimii yksilöllinen tapaaminen ja joskus taas paras apu löytyy diakoniatyön ryhmistä ja vertaistuesta. Parhaimmillaan ryhmätoiminta on syrjäytymistä ehkäisevää ja antaa samalla vertaistukea. Ryhmä voi muodostaa yhteisön, jossa ihminen kokee olonsa hyväksi ja turvalliseksi. Vahvuutena ryhmätoiminnalla on vertaistuki. Vertaisryhmään kuuluu kokemus huomatuksi ja hyväksytyksi tulemisesta sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta. Erilaiset vertaistukiryhmät tuovat yhteen ihmisiä, joilla on heitä yhdistävä kokemus, kuten yksinäisyys. Vertaistuen ydin on osallisuudessa, jonka kokeminen voimaannuttaa ihmistä. (Puuska, 2012, s.111–113.) Pidä huolta -ryhmä on suljettu ryhmä, jossa ihmiset voivat keskustella luottamuksellisesti omista tunteistaan ja kokemuksistaan sekä kuulla toisten ajatuksia ja kokemuksia. Näin myös vertaistuellinen toiminta on läsnä ryhmäkokouksissa.

Yhteisötasolla mielenterveyttä pyritään edistämään vahvistamalla sosiaalista tukea ja osallisuutta. Seurakunnissa yhteisön mielenterveyden edistämisen taustalla on voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma. Yksilö voi löytää ja tunnistaa vahvuuksiaan yhteisön kautta. Yhteisöstä voi myös löytää sosiaalisia kontakteja

ja kokea merkityksellisyyttä. Diakonian periaatteena on, että ihminen nähdään yksilönä, joka voi rikastuttaa yhteisöä omilla taidoilla, kokemuksilla ja ominaisuuksilla. (Heikkilä-Tyni & Viitala, 2020, s. 224, s. 228–229.)

5.2 Ryhmätoiminta ja ohjaajan rooli

Ihmiset tarvitsevat ympärilleen toisia ihmisiä ja tahto yhteenkuuluvuuteen on osa ihmisyyttä. Seurakunta voi järjestää ryhmätoimintaa, jossa ihmiset voivat olla yhdessä, tutustua uusiin ihmisiin ja kokea hoitavaa yhteyttä. Ihmissuhteet voivat olla haavoittavia ja jättää jälkensä ihmismieleen, mutta toisaalta ne voivat olla miellyttäviä ja parantavia. Uusista ihmissuhteista voi saada myös korjaavia kokemuksia. Ryhmäprosessin onnistumisen kannalta on tärkeää, että ryhmä koetaan luotettavaksi ja turvalliseksi. Tätä varten ryhmän on hyvä tehdä ryhmää koskevat pelisäännöt. Jokaisen tulee saada olla oma itsensä ja tulla kuulluksi ja hyväksytyksi sellaisenaan. Ryhmässä on lupa puhua ja kaikkien tulisi voida luottaa siihen, että ryhmässä käytyjä asioita ei puhuta eteenpäin. Jokaiselle on myös annettava tilaa puhua. Myös hiljaa oleminen on sallittua ilman syyllisyyden tunnetta siitä. Usein ryhmäläisiä yhdistävät yhteiset kokemukset. Asioiden jakaminen, niin ilojen kuin surujenkin, auttaa jaksamaan ja voimaannuttaa mieltä ja kehoa. Toisten kokemusten kuulemisella voi oppia ymmärtämään myös itseään ja omaa tilannettaan. (Dahlen & Mäkelä, s. 173–175.)

Korjaavan ja hoitavan ryhmäkokemuksen saavuttamisessa ryhmänohjaaja on tärkeässä roolissa. Ohjaaja varmistaa sen, että ryhmä pysyy turvallisena ja luotettavana kaikille osallistujille. Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että ryhmän säännöistä pidetään kiinni. Ryhmänohjaajan tulee olla selkeästi keskustelua johtavassa asemassa, muutoin joku ryhmäläisistä voi alkaa pitämään vetovastuuta ja se taas voi vaarantaa ryhmän tavoitteen saavuttamisen ja turvallisuuden tunteen. Ryhmäkeskusteluissa voi tulla esiin toisia loukkaavia tai muutoin hankalia asioita, joihin ohjaajan täytyy puuttua. Näissä tilanteissa ohjaaja auttaa asian käsittelyssä ja purkamisessa niin, että tilanteessa päästään kaikkien kannalta parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Ohjaajan on kuitenkin tunnistettava omat rajansa. Tarvittaessa hän voi pyytää apua, mikäli omat kyvyt eivät tunnu riittävilä asian

käsittelyssä. Ohjaaja toimii ryhmässä esimerkillisesti ja kannustavasti. Hän luo kaikille tunnetta siitä, että jokainen on merkityksellinen. (Dahlen & Mäkelä, 2022, s. 175–176.)

5.3 Sielunhoidollisuus ja hengellisyyden tukeminen

Sielunhoidoksi kutsutaan ihmisen mieleen ja psyykeen kohdistuvaa auttamistyötä, joka tapahtuu kirkon ja uskonnollisten yhteisöjen piirissä. Sielunhoidolla ja psykoterapialla on yhteneviä piirteitä, mutta ne eivät kuitenkaan ole sama asia, vaan ne poikkeavat toisistaan monin seikoin, muun muassa koulutuksen ja toimintaympäristön vuoksi. (Kettunen, 2013, s. 16, s. 39–40.)

Sielunhoidon toteuttaminen on monimuotoista ja siihen on olemassa erilaisia suuntauksia ja menetelmiä. Vaikka erilaisia menetelmiä ja suuntauksia on useita, tämä ei tarkoita sitä, että aina niistä löytyisi yksi oikea tapa toimia, vaan menetelmiä voi myös yhdistellä ja käyttää luovasti. (Gothóni, 2014, s. 25.) Käytännössä sielunhoito voi olla keskustelua, kuuntelemista tai vain hiljaa olemista. Siihen voi sisältyä rukoilua, Raamatun lukua, virsien veisuuta tai musiikin kuuntelua. Erilaisia työskentelymalleja, kuten verkostokartta-, sukupuu- tai elämäntarinatyöskentelyä voi käyttää tukena ja apuvälineenä sielunhoidossa ja hengellisen elämän tukemisessa. (Kettunen, 2013, s. 25, s. 35, s. 46.) Sielunhoito voi olla lyhyt- tai pitkäkestoista ja se voi tapahtua yksin tai ryhmässä. Ryhmämuotoista sielunhoitoa ovat esimerkiksi vertaistuki-, suru- ja eroryhmät. (Gothóni, 2014, s. 69.) Tapahtuipa sielunhoito missä muodossa tahansa, niin oleellista siinä on toisen ihmisen läsnäolo, vuorovaikutus ja huolenpito (Kettunen, 2013, s. 47). Sielunhoidon tavoitteita ovat ihmisen auttaminen ongelmien kohtaamisessa sekä sellaisten lukkojen avaamisessa, mitkä estävät ihmissuhteiden solmimisen. Myös elämän tarkoituksen ja jumalasuhteen löytäminen sekä hengellisen elämän kasvu ja tukeminen ovat osa sielunhoidon tavoitteita. (Gothóni, 2014, s. 25.)

Sielunhoidossa ihminen tulee nähdä kokonaisuutena ja koko elämäntilanne huomioiden. Tämä sisältää fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja uskonnollisen elämäntodellisuuden. Autettavan tulee kokea, että hänestä välitetään ja häntä

rakastetaan. Autettava tulee hyväksyä juuri sellaisena kuin hän on, eikä sielunhoidossa pyritä muuttamaan häntä. Autettavalle on tultava tunne siitä, että sielunhoitaja välittää ja sielunhoitajalla on aito halu auttaa häntä. Tässä sielunhoitajan oma tunne ja asenne ovat avainasemassa. Sielunhoitajan tunteet välittyvät autettavaan ja se vaikuttaa sielunhoidon sekä sielunhoitosuhteen onnistumiseen. Sielunhoitajan on tunnistettava omat rajansa ja toimittava niiden puitteissa. Hänellä tulisi olla hyvä itsetuntemus, jotta hän kykenee asettumaan toisen asemaan ja kestämaan autettavan psyykkistä todellisuutta. On myös tärkeää, että sielunhoitaja muistaa kunnioittaa autettavan vakaumusta, vaikka se poikkeaisi sielunhoitajan omasta vakaumuksesta. (Kettunen, 2013, s. 47–48, s. 63–64.)

Diakoniatyö toteuttaa osaltaan kirkon perustehtävää, johon kuuluu Jumalan sanan jakaminen ja hengellisen elämän tukeminen. Hengellisen elämän tukeminen ja hengellisyys erottaa diakoniatyön piirissä tapahtuvan ryhmätoiminnan muusta yhteiskunnassa olevasta ryhmätoiminnasta. Hengellisyys voi olla esimerkiksi hartaushetkiä, Jumalan armon välittämistä, siunaamista, virsien kuuntelua ja veisuuta, Raamatun sanaa sekä rukousta. (Rättyä, 2012, s. 11–12, s. 87.)

Raamattu kuuluu oleellisesti hengelliseen ohjaukseen. Raamatun sanoista löytyy vihaa, pelkoa ja epätoivoa, mutta samoin myös iloa, rauhaa ja luottamusta sisältäviä tekstejä. (Gothóni, 2014, s. 50–51.) Ryhmätoiminnassa Raamatun sanat voivat toimia esimerkiksi alkusanoina tai ne voivat kuulua osaksi hartautta tai rukousta. Raamatun sanat voi valita esimerkiksi ryhmän kokoontumiskerran teeman mukaisesti tai käyttää hyödyksi kirkkovuosikalenterissa olevia valmiiksi koottuja tekstejä.

Myös rukous kuuluu hengellisyyteen ja hartauteen. Rukous on ihmisen ja Jumalan välistä keskustelua ja se luo ihmiselle yhteyttä Jumalaan. Rukouksessa jaetaan huolet ja ilot Jumalan kanssa ja luotetaan siihen, että on olemassa jokin korkeampi voima ja elämän syvin tarkoitus. (Gothóni, 2014, s. 53.) Ryhmätoiminnassa rukous on hyvä tapa lopettaa yhteinen hetki.

Musiikki on usein osana hengellistä elämää. Musiikki myös yleensä päättää hartauden. Musiikkina voi olla virsi tai jotain muuta hengellistä tai muutoin sopivaa musiikkia. Virret sisältävät muun muassa rukousta, julistusta, ylistystä, kiitosta

sekä yhteisyyden kokemusta. Virsi on Jumalan puhetta ihmisille. Musiikki antaa mahdollisuuden hiljentyä ja se voi auttaa sanoittamaan tunteita. Musiikki voi myös antaa voimia elämään ja sillä on myös parantavia vaikutuksia. (Gothóni, 2014, s. 56–57.)

Sielunhoito on osa seurakunnan toimintaa ja toteutuu osittain lähes kaikissa seurakunnan toiminnoissa, vaikka varsinaisesta sielunhoidosta ei kyseisessä toiminnassa puhuttaisikaan. Myös Pidä huolta -ryhmän toiminta on monella tavalla sielunhoidollista. Ryhmässä voi muun muassa kokea toisten läsnäoloa, keskustella itselleen vaikeistakin asioista ja kokemuksista sekä saada kokemuksen nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta. Ryhmässä saa myös vertaistukea, joka on tärkeä osa ryhmämuotoista sielunhoitotyötä. Hengellisyyden tukeminen kuuluu myös Pidä huolta -ryhmän sisältöön, sillä jokaisella kokoontumiskerralla esimerkiksi luetaan Raamatun sana, rukoillaan yhdessä tai veisataan yhteinen virsi. Myös hengellisen musiikin kuuntelu on mahdollista.

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa opas ja materiaalipankki Pidä huolta -ryhmien järjestämiseen seurakuntien diakoniatyöntekijöille. Opas ja materiaalipankki toimivat tietolähteenä ja työvälineenä ryhmien käynnistämisessä sekä toimintakertojen suunnittelussa ja järjestämisessä.

Opinnäytetyö suuntaa ennalta ehkäisevään mielenterveystyöhön ja -toimintaan sekä niiden toteuttamiseen seurakunnissa. Tavoitteena oli antaa seurakuntien diakoniatyöntekijöille tietoa mielenterveyttä tukevasta Pidä huolta -ryhmästä ja tarjota vinkkejä ja materiaaleja ryhmän toteuttamiseen ja näin kehittää seurakuntien mielenterveystyötä ryhmätoiminnan keinoin. Opas ja materiaalipankki tarjoaa erilaisia keinoja ryhmäkertojen toteutukseen ja antaa näin ryhmän pitäjälle mahdollisuuden toteuttaa ryhmää haluamallaan tavalla tai esimerkiksi ryhmän osallistujien ja ryhmästä tulleiden toiveiden ja tarpeiden mukaisesti.

Pidä huolta -ryhmien tavoite on tukea mielen hyvinvointia, lisätä yksilön voimavaroja ja yhteisöllisyyttä sekä tukea sosiaalisia suhteita. Ryhmätoiminta tarjoaa myös vertaistukea samankaltaisia asioita ja tilanteita pohtiville ja kokeville ihmisille.

7 TYÖELÄMÄKUMPPANI

Opinnäytetyömme työelämäkumppani on Paavalin seurakunta. Paavalin seurakunta kuuluu Helsingin seurakuntayhtymään. Se on yksi Helsingin 19 seurakunnasta ja toimii Hermannin, Vallilan, Kumpulán, Toukolan, Arabianrannan ja Itä-Pasilan kaupunginosien alueilla (Helsingin seurakuntayhtymä, 2023a). Paavalin seurakunta on Helsingin kymmenenneksi suurin seurakunta. Seurakuntaan kuului vuoden 2022 lopussa 13 954 jäsentä ja seurakunnan alueen väestöstä noin 42 % on Paavalin seurakunnan jäseniä. (Helsingin seurakuntayhtymä, 2023b, s. 9.) Seurakunnassa työskentelee kirkkoherran lisäksi kuusi pappia, viisi diakonia-työntekijää, kolme suntiota, yksi nuorisotyöntekijä, neljä varhaiskasvatuksen työntekijää, kaksi kanttoria, yksi hallinnon työntekijä ja yksi viestinnän työntekijä (Helsingin seurakuntayhtymä, i.a.-a). Paavalin seurakunnan seurakuntaneuvostossa on 14 jäsentä ja heistä neljä edustaa Paavalin seurakuntaa Helsingin seurakuntien yhteisessä kirkkovaltuustossa (Helsingin seurakuntayhtymä, 2023c).

Paavalin seurakunta on aktiivinen kaupunkiseurakunta ja se tahtoo olla ihmisten keskellä rohkeasti hengellinen yhteisö, jossa jokainen tulisi nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi (Helsingin seurakuntayhtymä, 2020). Paavalin seurakunta on verkostoitunut ja tekee paljon yhteistyötä alueellisten toimijoiden kanssa. Yhteistyötä tehdään muun muassa Kumpulán luonnontiedelukion ja alueen muiden koulujen, päiväkotien, Diakonia-ammattikorkeakoulun, palveluasumisyksiköiden, Sininauhasäätiön, Helsingin sosiaalitoimen sekä lukuisten muiden alueen yritysten ja yhteisöjen kanssa. Paavalin seurakunnassa järjestetään paljon tapahtumia ja erilaista toimintaa kaiken ikäisille matalalla kynnyksellä. Vapaaehtoistoiminta on

Paavalin seurakunnassa vireää ja vapaaehtoisia on mukana kaikissa toiminnoissa.

Diakoniatyö Paavalin seurakunnassa on vahvasti yhteisöllisyyttä tukevaa muun muassa yhteisöruokailujen, ystäväkahvilan ja eri ryhmien kautta. Diakoniatyö ottaa myös ihmisiä vastaan ja tukee ja kuuntelee elämäntilanteeseen, ihmissuhteisiin, terveyteen tai talouteen liittyvissä huolissa. Diakoniatyö auttaa myös löytämään avun tai palvelujen piiriin. Tarvittaessa tehdään kotikäyntejä sekä sairaalaja hoivakotivierailuja (Helsingin seurakuntayhtymä, i.a.-b). Seurakunnassa toimii diakoniatyön alla tammikuussa 2023 käynnistynyt edellä mainittu Mielessä mukana -projekti. Mielessä mukana -projektin tarkoitus on tarjota matalan kynnyksen toimintaa mielen hyvinvoinnin tukemiseksi ja vahvistamiseksi sekä lisätä tietoisuutta mielenterveyden ongelmista ja mielenterveyttä edistävästä tukitoimista. Pidä huolta -ryhmät ovat osa Mielessä mukana -projektia. (Helsingin seurakuntayhtymä, 2023d.) Pidä huolta -ryhmiä on järjestetty aikaisemmin neljä kertaa.

8 OPPAAN JA MATERIAALIPANKIN KEHITTÄMISPROSESSI

8.1 Lähtökohdat kehittämistyön prosessille

Pidä huolta -ryhmä on suljettu ryhmä, johon voi osallistua 6–8 henkilöä. Yksi toimintakerta on pituudeltaan puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. Ryhmän tavoitteena on tukea mielenterveyttä arjen tasoisesti, ihmisen omista lähtökohdista käsin. Lisäksi ryhmä tukee muun muassa yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia suhteita sekä tarjoaa vertaistukea. Pidä huolta -ryhmässä viitekehyksenä toimivat Mieli ry:n (2023a) kehittämän mielenterveyden käsi -konseptin teemat lepo ja rentoutuminen, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja kehosta huolehtiminen sekä harrastukset ja luovuus. Näiden lisäksi yhtenä teemana ryhmässä käsitellään toivoa mikä tuo vahvan diakonisen hoitotyön näkökulman ryhmään. Nämä yhdessä muodostavat selkeän rakenteen ja lähtökohdat oppaan ja materiaalipankin ideoinnille, suunnittelulle, kokoamiselle ja lopulliselle toteutukselle.

Pidä huolta -ryhmiä järjestettiin vuoden 2023 aikana neljä kertaa ja nämä ryhmät saivat osallistujilta hyvän vastaanoton. Ryhmien toteutuksista ei ole aikaisemmin tehty varsinaista kirjallista materiaalia tai toteutusohjeita, minkä vuoksi työelämäkumppanimme edustaja koki sellaisten tekemisen hyödylliseksi ja mielekkääksi ideaksi. Näin opinnäytetyön aiheeksi ja tuotokseksi valikoitui yhteisellä päätöksellä Pidä huolta -ryhmän opas ja materiaalipankki seurakunnan työntekijöille.

Osana diakoniatyön harjoitteluumme syksyllä 2023 Paavalin seurakunnassa saimme suunnitella, toteuttaa sekä ohjata Pidä huolta -ryhmien toimintakertoja mielenterveyden käden aihepiireihin liittyen. Tämä tarjosi meille ainutlaatuisen tilaisuuden suunnitella ja kokeilla mahdollisia ryhmien toteutusmuotoja käytännössä, ja se toimi hyvänä pohjana oppaan ja materiaalipankin suunnittelulle ja toteutukselle.

8.2 Kehittämisprosessin eteneminen

Suunnitelmana oli tuottaa Pidä huolta -ryhmästä ja sen toteutuksesta opas ja materiaalipankki pääkaupunkiseudun seurakunnille käytettäväksi. Materiaalipankki tulisi sisältämään eri toimintakertojen vaihtoehtoisia toteutusrunkoja sekä internet-linkit mielenterveyden käden eri aihealueisiin liittyviin tietolähteisiin. Materiaalipankkiin oli tarkoitus sisällyttää itse ideoituja ja luotuja materiaaleja, kuten esimerkiksi hartaustekstejä ja tietovisoja. Materiaalipankkiin pohjautuen seurakunnat voisivat järjestää Pidä huolta -ryhmiä ja halutessaan hyödyntää omissa ryhmissään materiaalipankkiin valmiiksi kerättyjä tietolähteitä sekä ideoita.

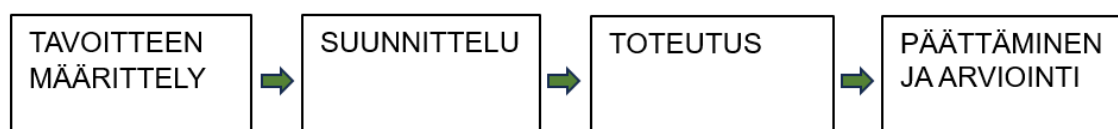
Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen opinnäytetyö. Kehittämispainotteinen opinnäytetyö on yksi tutkimuksellinen kehittämisen tapa ja opinnäytetyötyyppi ammattikorkeakouluissa. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillinen tuotos, joka palvelee jotain tiettyä kohderyhmää tai toimintaympäristöä ja heidän arjen käytäntöjään. Kohderyhmä voi olla esimerkiksi jonkin yrityksen työntekijät tai jokin tietty asiakasryhmä. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä ammattitaitoa tuodaan esille kehittävällä ja tutkimuksellisella otteella tehdyllä tuotoksella ja kirjallisella raportilla. Raportissa kuvataan tarkasti tuotoksen toteutusta, siihen liittyviä lähtökohtia, tehtyjä valintoja sekä sitä, miten niihin päädyttiin. (Kostamo ym., 2022, s. 11.) Lisäksi raportissa käsitellään kehittämistyön teoreettisia lähtökohtia, työn keskeisiä käsitteitä, toimintaympäristöä sekä kehittämistyön ja tuotoksen arviointia (Valtonen ym., 2020).

Kehittämisprosessiin sisältyy erilaisia vaiheita. Ensimmäisessä vaiheessa tunnistetaan kehittämistarve ja tämä on kehittämisprosessin käynnistävä tekijä. Tässä vaiheessa sovitaan yhteisesti kehittämisen kohteesta ja rajataan aihealue pääpiirteissään. Seuraava vaihe on ideointivaihe. Ideointivaiheessa mietitään tavoitteita ja kerätään ideoita erilaisista lähteistä sekä tehdään alustava aikataulu kehittämisprosessille. Tätä seuraa suunnitteluvaihe. Suunnitteluvaiheessa idean ja prosessin tavoitteet tarkentuvat. Tässä vaiheessa perehdytään taustatietoihin ja kehittämisaihetta käsittelevään teoriatietoon esimerkiksi kirjallisuuden ja tutkimustiedon avulla. Kehittämisprosessista laaditaan kirjallinen suunnitelma. Usein toteutusvaiheessa prosessiin tulee vielä muutoksia, mutta lähtökohtaisesti

suunnitelman tulee olla huolellisesti ja tarkasti laadittu, sillä suunnitelma toimii toteutuksen työvälineenä. Toteutusvaihe alkaa, kun kehittämisprosessin suunnitelma on valmis ja yhteisesti hyväksytty. Toteutusvaihe on ammatillisen kehittämisen kannalta tärkeä ja se vaatii suunnitelmallisuutta ja vastuullisuutta. Kehittämisprosessin onnistumisesta kertovat tulokset. Materiaalisen tuotoksen, esimerkiksi oppaan tulisi tuottaa lisäarvoa työyhteisölle tai muille oppaan käyttäjille. Viimeinen vaihe on arviointivaihe. Arviointitapoja on useita ja arviointia tapahtuu koko prosessin ajan. Loppuarviointi voi sisältää itsearviointia ja ulkoista arviointia. Arvioinnissa toteutunutta projektia peilataan suunnitelman tavoitteisiin ja pohditaan oppimisprosessia. Arviointivaiheessa kehittämisprojektista laaditaan loppuraportti. Loppuraportti sisältää kehittämisprosessin kaikki vaiheet. (Salonen ym., 2017, s. 56–64.)

Opinnäytetyön ideapaperin hyväksynnän jälkeen suunnitelman tekeminen aloitettiin tutustumalla kehittämispainotteisen opinnäytetyön prosessiin sekä aiheen rajaamisella ja kokonaisuuden suunnittelulla. Tämän jälkeen työlle muotoiltiin tarkoitus ja tavoitteet sekä suunniteltiin alustava aikataulu työn etenemiselle ja valmistumiselle. Opinnäytetyön suunnittelu ja tiedonhaku aloitettiin keväällä 2023 ja opinnäytetyön arviointiprosessiin ilmoittautumisen suunniteltiin olevan maaliskuussa 2024.

Kehittämisprosessia ja kehittämisprosessin vaiheita voidaan kuvata monin eri tavoin ja mallein. Tyypillisimpiä kehittämisprosessin malleja ovat lineaarinen malli, spiraalimalli, tasomalli ja spagettimainen malli. Yksinkertaisin malli kehittämisprosessin vaiheiden kuvaamiseen on lineaarinen malli (Kuva 4). Lineaariseen malliin kuuluvat tavoitteen määrittely, suunnitelma, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64.) Lineaarisen mallin mukaan kehittämisprosessin toteutus kulkee ehjänä kokonaisuutena, jossa toiminnot kulkevat loogisessa järjestyksessä. Linearisessa mallissa lähtökohdat ovat selkeät ja tarkkaan rajattu. Tässä mallissa ajatellaan, että epävarmuustekijät ovat ennakoitavissa ja hallittavissa. Usein prosessit eivät kuitenkaan etene täysin lineaarisesti vaan eri vaiheet voivat limittyä ja olla meneillään saman aikaisesti. (Salonen ym. 2017, s. 52.) Kehittämistyön malleista tätä kehittämisprosessia kuvasi suunnitelmavaiheessa parhaiten lineaarinen kehittämismalli.



Kuva 4. Projektityön lineaarinen malli. (Toikko & Rantanen 2009, s. 64.)

Opinnäytetyön aihetta käsittelevään kirjallisuuteen perehtyminen ohjaa työn tekemistä ja työssä tehtäviä valintoja, joten kirjallisuuteen perehtyminen kannattaa aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Kirjallisuuteen ja muuhun aineistoon perehtymisen jälkeen aloitetaan aineiston keruu. Aineiston keruuta tehdään yleensä läpi koko opinnäytetyöprosessin. Aineiston keruussa tulee olla lähdekriittinen. Esimerkiksi lähteen ikään, alkuperään, julkaisijaan ja kirjoittajaan kannattaa kiinnittää huomiota. (Hirsjärvi ym., 2013, s. 11–14.) Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen tutustumiseen, tiedon hankintaan ja aineiston keruuseen käytettiin kirjallisuutta, e-kirjoja, tieteellisiä artikkeleita ja muita julkaisuja muun muassa aiheista positiivinen mielenterveys ja mielenterveyden tukeminen, mielenterveyden käden teemat, toivo, kehittämisen prosessit, pedagogiset prosessit ja ryhmänohjauksen menetelmät. Näistä muodostettiin opinnäytetyölle tietoperusta, jota täydennettiin opinnäytetyöprosessin edetessä.

Toimintakertojen suunnittelua ohjasivat mielenterveyden käden teemojen ja toivon lisäksi aikamääre ja erilaiset osallistujaryhmät. Voi olla esimerkiksi ryhmiä, joissa on pelkästään naisia tai miehiä taikka sitten sekaryhmiä. Ryhmät voivat myös olla suunnattuna eri ikäryhmille, esimerkiksi nuoret, työikäiset ja seniorit. Aikaisemmin toteutuneiden ja syksyllä 2023 meneillään olleen ryhmän perusteella koettiin, että keskustelulle ja vertaistuelle tulee antaa runsaasti tilaa. Keskeiset tekijät ja periaatteet Pidä huolta -ryhmien toimintakertojen vaihtoehtoisissa rungoissa ovat muun muassa jokaisen yksilön ainutlaatuisuuden kunnioitus ja hänen taitojensa, kokemuksiansa ja ominaisuuksien arvostus. Lisäksi keskeisinä ohjaavina periaatteina ovat positiivinen mielenterveys, pyrkimys hyvään, yksilön voimavarojen tukeminen, osallisuus, yhteisöllisyys ja yksinäisyyden ehkäiseminen sekä hengellisen elämän tukeminen ja Jumalan sanan jakaminen.

Oppaaseen ja materiaalipankkiin oli suunnitelmana valita ja luoda erilaisia materiaaleja, joita voidaan hyödyntää erilaisissa ryhmäkoonpanoissa. Ajatuksena oli, että materiaalipankki tulisi sisältämään linkkejä eri sisältöihin, kirjallisia tehtäviä sekä luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Suunnitelmana oli, että ryhmänohjaajana voisivat toimia evankelisluterilaisen seurakunnan työntekijät tai mahdollisesti myös vapaaehtoiset, kuitenkin siten, että ryhmänohjaajasta riippumatta toteutusrunkoja ja materiaaleja kannattelevat edellä mainitut periaatteet.

Opas ja materiaalipankki suunniteltiin toteutettavan joko Microsoft Office Power Point- tai Word-ohjelmalla. Suunnitelmana oli, että vinkkilinkkien ja itse tuotettujen materiaalien lisäksi oppaassa esiteltäisiin lyhyesti Pidä huolta -ryhmä ja sen tarkoitus sekä toimintakertojen teemat. Opas jaettaisiin pääkaupunkiseudun seurakuntien diakoniatyöhön sähköpostin välityksellä. Tavoitteena oli jakaa opas diakoniatyöntekijöille helmikuussa 2024.

Oman työn onnistumisen sekä kehitysideoiden ja tavoitteiden saavuttamisen arviointiin on hyvä kerätä palautetta työelämäkumppanilta sekä kohderyhmältä, jolle kehittämistyö on tehty. Palautteessa kannattaa kysyä kommentteja materiaalin käytettävyydestä, toimivuudesta ja luettavuudesta sekä visuaalisesta ilmeestä. Näiden lisäksi ammatillisen kiinnostavuuden ja hyödyllisyyden näkökulma kannattaa ottaa palautetta kerätessä huomioon. (Vilkkä & Airaksinen 2003, s. 157.) Opinnäytetyöstä saatu palaute, niin työelämäkumppanilta kuin kohderyhmältäkin, on tärkeää oman ammatillisen kehittymisen vuoksi. Palautteen perusteella pystytään kehittymään ammatillisesti sekä tarvittaessa tekemään muutoksia työhön saadun palautteen perusteella. Palaute on tärkeää myös oman työn arvioinnin ja jatkokehittämisen kannalta. (Kostamo ym., 2022, s. 71.) Diakoniatyön harjoittelussa syksyllä 2023 Paavalin seurakunnassa suunnitelimme ja toteutimme Pidä huolta -ryhmien toimintakertoja. Ohjaamillamme toimintakerroilla saimme osallistujilta ideoita ja kehitysajatuksia teemoihin liittyen. Keskustelimme myös seurakunnan työntekijöiden kanssa eri teemoista ja mahdollisista toimintakertojen sisällöistä ja saimme heiltä hyviä vinkkejä sisältöihin.

Palautekysely suunniteltiin toteutettavan sähköisesti Webropol-kyselysovelluksen avulla ja linkki kyselyyn lähetettäisiin diakoniatyöntekijöille sähköpostitse.

Vastausaikaa kyselylle haluttiin antaa noin kaksi viikkoa ja itse kyselylomakkeen täyttämiseen vastaajalta arvioitiin kuluvan noin 5–10 minuuttia. Kyselylomake toimitettaisiin vastaajille helmikuussa 2024. Suunnitelmana oli, että kyselylomakkeessa tulisi olemaan yhteensä 5–8 kysymystä, joista yksi olisi avoin kysymys ja muihin käytettäisiin vastauksena monivalintaa tai matriisiasteikkoa. Palautetta haluttiin saada muun muassa materiaalin käytettävyydestä, soveltuvuudesta, selkeydestä ja visuaalisesta ilmeestä sekä ammatillisesta kiinnostavuudesta. Palautteen perusteella haluttiin arvioida työn onnistumista ja laatua sekä pohtia kehitysideoita.

8.3 Oppaan tuotteistaminen ja sisältöjen valinta

Oppaan tuotteistaminen aloitettiin sisällön ja materiaalien suunnittelulla, keräämisellä ja valikoinnilla. Ideoita ja linkkejä materiaaleihin ja niiden tuottamiseen etsittiin muun muassa kirjastosta, kirjakaupoista ja internetistä. Lisäksi vinkkejä kysyttiin Paavalin seurakunnasta. Ideoita kerättiin ja kirjattiin ylös jo aiemmin opinnäytetyöprosessin edetessä, mutta varsinainen oppaan ja materiaalipankin koostaminen tapahtui aikataulun mukaisesti tammi-helmikuussa 2024. Lopullinen tuotos sisältää esittelyn Pidä huolta -ryhmästä, lyhyen informaation jokaisesta teemasta, vinkit ja materiaalit -osion, rukouksen jokaista toimintakertaa varten sekä liitteinä tuottamamme tehtävät ja harjoitukset. Lisäksi oppaasta löytyy vinkkejä rukoushetkiin sekä erilaisiin tapoihin aloittaa ryhmä tunteita ja kuulumisia läpikäymällä. Jokaisen teeman lopussa on teemaan sopiva raamatunlause, mikä kutsuu hengellisen pohdinnan äärelle.

Oppaan sisällön valintaan vaikuttivat monet tekijät ja niitä pohdittiin useasta eri näkökulmasta. Oppaan ja materiaalien haluttiin suunnitelman mukaisesti sopivan ja muokkautuvan mahdollisimman hyvin moniin eri tarpeisiin ja toteutuskertoihin. Oppaan haluttiin sopivan kaikkien käytettäväksi riippumatta siitä, kuka ryhmää ohjaa tai millainen kohderyhmä on kyseessä. Tarkoitus oli, että jokaiselle ohjajalle ja osallistujalle löytyy jotakin sopivaa. Esimerkiksi vasta tehtävässään aloitaneiden tietotaito ja kokemuspohja voi olla hyvin erilainen kuin useita vuosia samassa tehtävässä toimineella työntekijällä.

Osa vinkkien materiaaleista on tilattavissa tai ostettavissa kaupoista ja näin ollen ne ovat maksullisia. Opas sisältää kuitenkin suurimmalta osin ilmaista materiaalia, joten ryhmän pitämistä varten ei ole pakollista tehdä mitään hankintoja.

Keskeiset periaatteet, jotka toimivat taustalla Pidä huolta -ryhmien toteutuskertojen suunnittelussa sekä ohjaamisessa, ovat jokaisen yksilön ainutlaatuisuuden kunnioitus ja hänen taitojensa, kokemuksiansa ja ominaisuuksiensa arvostus. Oppaaseen sisällytettyjen mielenterveyden käden teemojen informaatio-osuudet on laadittu opinnäytetyön tietoperustassa olevien teoreettisten perusteiden pohjalta. Sairaanhoidajan tehtäviin kuuluvat elämänhallintaan, mielen ja kehon hyvinvointiin sekä terveellisiin elämäntapoihin kannustava tuki, ohjaus ja neuvonta (Suomen sairaanhoitajat, 2021). Mielenterveyden käden ja toivon teemojen antaman viitekehyksen lisäksi sisältöjen ja materiaalien luomista ja valintoja ohjasivat keskeisesti myös muut opinnäytetyön tietoperustassa avatut teoreettiset perusteet, joita ovat muun muassa positiivinen mielenterveys, mielenterveyden tukeminen, yksilön voimavarojen tukeminen, osallisuus, yhteisöllisyys ja yksinäisyyden ehkäiseminen, ryhmätoiminnan hyödyt sekä hengellisen elämän tukeminen ja Jumalan sanan jakaminen. Ryhmissä ovat vahvasti läsnä myös vertaistuki ja sielunhoidollisuus, joita pidämme tärkeinä elementteinä ryhmätoiminnassa. Kaikki valitsemamme ja tuottamamme sisällöt toimivat ensisijaisesti pohjana yhteiselle keskustelulle ja itsenäisille jatkopohdinnoille.

Materiaalivalintoja tehdessä ja sisältöjä luodessa pidettiin läpi prosessin mielessä myös se, että kyseessä ei ole terapiaryhmä, vaan hyvän mielen keskusteluryhmä, jonka tarkoitus on tukea positiivista mielenterveyttä. Pidä huolta -ryhmä on mielenterveyttä tukevaa toimintaa, joka antaa tietoa mielenterveyttä tukevista asioista ja tarjoaa yhdessäoloa ja sosiaalisia kontakteja. Ryhmän tavoite on synnyttää keskusteluja kyseisistä aiheista ja tarjota välineitä niiden käsittelyyn ja itsenäiseen pohdiskeluun myös ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen. Toteutuneista ryhmistä saadun kokemuksen ja palautteen mukaisesti ryhmissä kannattaa jättää reilusti tilaa keskustelulle ja vertaistuelle.

Opas ja materiaalipankki toteutettiin Microsoft Office Word -ohjelmalla ja valmis opas muutettiin pdf-tiedostoksi. Oppaan visuaalisen ilmeen haluttiin olevan

rauhallinen, yksinkertainen ja selkeä. Fonttityyliksi teemojen esittelyihin ja rukouksiin valittiin hieman koristeellinen fontti, Monotype Corsiva. Tämän haluttiin viestivän kauneutta ja lämminhenkisyttä. Muutoin oppaassa ja liitteissä on käytetty tavallisempaa fonttityyliä, Arial Narrowia, mikä takaa sen, että tehtävät ja harjoitteet ovat mahdollisimman luettavia niin ohjaajille kuin tehtävien ja harjoitteiden tekijöillekin. Jokainen teemasivu noudattaa samaa asettelua, minkä tarkoitus oli selkeyttää ja tukea helppokäyttöisyyttä. Väriksi oppaalle valittiin vihreä. Vihreää kuvataan rauhoittavaksi ja tasapainottavaksi sekä lähimmäisenrakkauksen väriksi (Lieppinen, 2011, s. 50). Vihreä on myös luonnon ja diakonian väri, minkä vuoksi vihreä oli luonnollinen valinta oppaan väriksi. Luonnonväriteemaan sopien kuviksi oppaaseen valittiin kuvia Suomen luonnosta eri vuodenajoilta. Luontokuvien valinta oli selkeä, sillä luonnolla on useita positiivisia vaikutuksia mielelle ja keholle. Luonto vaikuttaa kehoon ja mieleen esimerkiksi rentouttamalla, lievittämällä stressiä, alentamalla verenpainetta ja kohentamalla mielialaa (Mielenterveystalo, i.a.-b). Luonto voi myös toimia toivoa tuovana ja herättelevänä tekijänä (Kylmä, 2019). Oppaassa haluttiin hyödyntää omaa kuvamateriaalia, joten kaikki oppaan kuvat ovat joko meidän tai lähipiirimme ottamia.

Alustava versio oppaasta lähetettiin ensin yhteistyökumppanille ja ohjaaville opettajille katsottavaksi ja kommentoitavaksi tammikuun 2024 lopussa. Täydennysehdotuksia saatiin oppaan johdanto-osioon liittyen. Johdantoa muutettiin ja täydennettiin saatujen kommenttien perusteella. Oppaan jakoa varten laadittiin saatekirje (LIITE 2), minkä jälkeen valmis opas (LIITE 3) jaettiin helmikuun 2024 alussa sähköpostilla Helsingin ja Espoon hiippakuntien seurakuntien diakoniatyöntekijöille. Suunnitelmana oli jakaa opas pääkaupunkiseudun johtaville diakoniatyöntekijöille, mutta lopulta jakoa päädyttiin laajentamaan siten, että opas jaettiin kaikille Helsingin ja Espoon hiippakuntien diakoniatyöntekijöille, joita oli yhteensä 176. Seurakuntien työntekijöiden yhteystiedot keräsimme seurakuntien internetsivustoilta.

8.4 Arviointi ja palautekysely

Oppaan ja materiaalipankin suunnittelu, kokoaminen ja jako sekä palautekyselyn laatiminen ja lähettäminen toteutuivat suunnitelman ja aikataulun mukaisesti. Oppaan ja materiaalipankin sisällön suunnittelua varten kerättiin ideoita ja palautetta niin Paavalin seurakunnan työntekijöiltä kuin myös syksyllä 2023 ryhmään osallistuneilta henkilöiltä. Palautteet ja ideat huomioitiin oppaan ja materiaalipankin tuotteistamisessa.

Valmis opas ja materiaalipankki sekä palautekyselyn runko hyväksyttiin ohjaavilla opettajilla ja työelämäkumppanilla ennen niiden varsinaista jakoa seurakuntien diakoniatyöntekijöille. Ohjaavilta opettajilta ja työelämäkumppanilta saatiin hyvää palautetta valmiista oppaasta ja siihen tuottamistamme materiaaleista. Visuaalinen ilme ja sisältö koettiin hyväksi, jopa upeaksi.

Saatekirje palautekyselylle (LIITE 4), muistutusviesti palautekyselylle (LIITE 5) sekä lopullinen palautekysely (LIITE 6) laadittiin ja lähetettiin heti oppaan jakamisen jälkeen. Palautekysely laadittiin kehittämistyön suunnitelmassa kuvattuun teoriaan nojaten, niiden asioiden pohjalta, millaista tietoa oppaasta ja materiaalipankista haluttiin saada. Palautekyselyssä haluttiin saada tietoa oppaan ja materiaalipankin ammatillisesta kiinnostavuudesta, käytettävyydestä, selkeydestä ja luettavuudesta sekä visuaalisesta ilmeestä ja tarpeellisuudesta. Kyselyssä myös kartoitettiin, kuinka hyödylliseksi opas ja materiaalipankki koettiin omaa seurakuntaa ajatellen ja voisiko vastaaja itse ajatella käyttävänsä opasta ja materiaalipankkia Pidä huolta -ryhmän järjestämiseen. Kyselyn lopussa oli tilaa avoimelle palautteelle, esimerkiksi mahdollisille kehitys- ja muutosideoille. Palautteen perusteella haluttiin arvioida työn onnistumista ja laatua sekä pohtia kehitysideoita.

Palautekysely toteutettiin nimettömänä kyselynä Webropol-kyselysovelluksen avulla ja linkki kyselyyn lähetettiin sähköpostitse Helsingin ja Espoon hiippakuntien diakoniatyöntekijöille, joita oli yhteensä 176. Vastausaikaa kyselylle annettiin noin kaksi viikkoa muistutusviesteineen. Automaattinen muistutusviesti lähti niille vastaajille, jotka eivät tiettyyn päivämäärään mennessä olleet vielä vastanneet. Kyselylomake toimitettiin vastaajille helmikuun alussa 2024.

Kyselylomakkeessa oli viisi kysymystä, joista kaksi oli valintakysymyksiä, kaksi matriisiasteikolla vastattavaa kysymystä ja yksi avoin kysymys.

8.4.1 Palautekyselyn tulokset

Palautekyselyn aineisto on kerätty kvantitatiivisen eli määrällisen ja kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän periaatteita mukaillen. Kvalitatiiviselle menetelmälle tyypillistä on, että aihetta pyritään tarkastelemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkimustulosten tarkastelu ei kohdistu pelkästään tulosten määrään, vaan tarkastelun kohteena on ensisijaisesti tulosten laatu. (Hirsjärvi, ym., 2013, s. 161.)

Laadullisen analyysin tekemiseen ei ole olemassa tiukkaa ohjekaavaa. Lähtökohteisesti laadullisessa analyysissä pyritään saamaan aineisto informaatiota tarjoavaan teoreettiseen muotoon. Tähän on olemassa erilaisia menetelmiä, joista yksi on teemoittelu. (Günther ym., i.a.) Teemoittelussa aineistosta nostetaan esiin asiakokonaisuuksia ja tuloksissa esitellään usein esiintyviä piirteitä (Juhila, i.a.). Palautekyselyn tulosten avauksessa käydään läpi jokainen kysymys tuloksineen sekä nostetaan esiin avoimessa palautteessa usein toistuvia asioita ja kehitysideoita.

Vastaajien määrä Webropol-kyselylle oli 49 henkilöä eli vastausprosentti kyselylle oli 29 %. Kyselylomakkeen ensimmäinen kysymys oli: "Uskotko, että Pidä huolta -ryhmän oppaasta ja materiaalipankista on hyötyä seurakunnassasi?" Vastausvaihtoehdot kysymykseen olivat "kyllä" tai "ei". Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että oppaasta ja materiaalipankista olisi hyötyä heidän seurakunnassaan. Toinen kysymys oli: "Voisitko ajatella käyttäväsi opasta ja materiaalipankkia Pidä huolta -ryhmän järjestämiseen?" Vastausvaihtoehdot myös tähän kysymykseen olivat "kyllä" tai "ei". Vastaajista 96 % oli sitä mieltä, että he voisivat ajatella käyttävänsä opasta ja materiaalipankkia Pidä huolta -ryhmän järjestämiseen. Vastaajista 4 % oli sitä mieltä, että he eivät käyttäisi opasta tai materiaalipankkia Pidä huolta -ryhmän järjestämiseen. Kolmas kysymys kuului: "Millainen oppaan visuaalinen ilme on mielestäsi?". Tämän jälkeen esitettiin seuraavat väittämät:

“Oppaan visuaalinen ilme on miellyttävä, opas on rakenteeltaan selkeä, kuvat ovat oppaaseen sopivia ja asianmukaisia”. Kuhunkin väittämään vastaajia pyydettiin antamaan vastaus. Vastausvaihtoehdot olivat skaalautuvat, numerosta yksi numeroon viisi siten, että numero yksi oli “täysin eri mieltä” ja numero viisi oli “täysin samaa mieltä”. Vastaukset jakautuivat seuraavan taulukon mukaisesti (Taulukko 1):

Taulukko 1. Oppaan visuaalinen ilme

Vastausvaihtoehdot	1	2	3	4	5	Keskiarvo
Oppaan visuaalinen ilme on miellyttävä	0 %	2 %	13 %	34 %	51 %	4,3
Opas on rakenteeltaan selkeä	0 %	2 %	4 %	46 %	48 %	4,4
Kuvat ovat oppaaseen sopivia ja asianmukaisia	0 %	0 %	2 %	37 %	61 %	4,6
Yhteensä	0 %	1 %	6 %	39 %	53 %	4,4

Neljäs kohta kyselyssä oli: “Arvioi oppaan hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä”. Tämän kohdan jälkeen esitettiin seuraavat väittämät: “Opas on hyödyllinen, opas on informatiivinen, opas on kattava, oppaan sisältö on kiinnostava, oppaassa on sopivasti materiaalia, opasta on helppo käyttää”. Vastausvaihtoehdot skaalautuivat, numerosta yksi numeroon viisi siten, että numero yksi oli “täysin eri mieltä” ja numero viisi oli “täysin samaa mieltä”. Vastaukset jakautuivat seuraavan taulukon mukaisesti (Taulukko 2):

Taulukko 2. Oppaan hyödyllisyys ja käytettävyys

Vastausvaihtoehdot	1	2	3	4	5	Keskiarvo
Opas on hyödyllinen	0 %	0 %	4 %	45 %	51 %	4,5
Opas on informatiivinen	0 %	0 %	4 %	48 %	48 %	4,4
Opas on kattava	0 %	0 %	9 %	54 %	37 %	4,3
Oppaan sisältö on kiinnostavaa	0 %	0 %	2 %	47 %	51 %	4,5
Oppaassa on sopivasti materiaalia	0 %	0 %	4 %	47 %	49 %	4,4
Opasta on helppo käyttää	0 %	2 %	8 %	43 %	47 %	4,3
Yhteensä	0 %	0 %	6 %	47 %	47 %	4,4

Viimeisessä kohdassa kyselyssä pyydettiin avointa palautetta. Avointa palautetta kannustettiin antamaan seuraavin lausein: "Tuleeko mieleesi kehitysideoita? Mitä puuttui tai mitä oli ehkä liikaa? Mitä tekisit mahdollisesti toisin? Mitä muuta haluaisit sanoa?" Suuressa osassa palautetta korostettiin selkeää, monipuolista, käytännöllistä ja informatiivista kokonaisuutta. Moni kertoi ottavansa oppaan ja sen harjoitteet kokonaan tai osittain käyttöön seurakunnassaan. Useat kertoivat myös olleensa mukana järjestämässä Pidä huolta -ryhmän tapaista ryhmätoimintaa ja koki oppaan hyvänä lisänä työhönsä ja uusien ideoiden lähteenä. Monessa palautteessa otettiin myös esille, että etenkin diakoniatyöntekijän uraansa aloittavalle henkilölle opas voi toimia hyvänä tukena ja ikään kuin läpileikkauksena monenlaisiin ryhmäaktiviteetteihin ja -harjoitteisiin. Kokoavia osuuksia mielenterveyden käden teemoista pidettiin onnistuneina. Erityisesti toivo lisättynä omana aiheenaan keräsi kiitosta, ja palautteissa tuotiin esiin, että oppaasta löytyy toivosta hyvin tarpeellista ja laajasti käyttöön otettavaa materiaalia. Positiivista palautetta saivat myös raamatunlauseet aihepiireittäin sekä itse kirjoitetut ja teemoihin sopivat valmiit rukoukset. Sisällön osalta muutamissa palautteissa musiikkia toivottiin oppaaseen lisää. Samaten sisällöllisesti jäätin kaipaamaan tietoa Pidä huolta -ryhmän ryhmäkertojen ajallisesta pituudesta.

Oppaan ulkonäön ja visuaalisen ilmeen osalta opas koettiin myös selkeäksi, lämminhenkiseksi ja kauniiksi. Joissain palautteissa jäätin kaipaamaan pelkistetympää lopputulosta. Oppaan teemojen esittelytekstin ulkonäön osalta mielipiteet jakautuivat. Moni piti hieman koristeellisempaa kirjasinfonttia kodikkaana ja kauniina, joillekin kirjasinfontti tuntui vaikealukuiselta tai muutoin se ei miellyttänyt. Usea antoi palautteen siitä, että opas on visuaalisesti yhtenäinen ja siksi helppolukuinen sekä asiat ovat oppaasta helposti löydettävissä. Kuvat Suomen luonnosta eri vuodenaikoina keräsivät myös kiitosta ja ne koettiin oppaaseen erittäin hyvin sopiviksi. Luonto koettiin myös rauhoittavana elementtinä.

9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön teoreettinen tietoperusta pohjautuu opinnäytetyön tekijöiden asiantuntijuuteen sekä ammattialaa koskevaan näyttöön perustuvaan tietoon ja tutkimuksiin. Lähteiden valinnassa on tärkeää perehtyä useisiin samaa aihetta koskeviin lähteisiin ja valikoida käytettävä tieto huolella. Tietoperustan kannalta on tärkeää löytää parhaimmat mahdolliset lähteet aihetta koskien. Oleellista tiedon hankinnassa on lähteen ajantasaisuus ja luotettavuus. Luotettavuuden arviointiin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa lähteen alkuperä, tekijän tiedot ja julkaisuajankohta. (Kostamo ym. 2022, s. 84–85.)

Opinnäytetyön luotettavuudesta huolehdittiin siten, että työhön käytettiin vain luotettavaa ja aiheen kannalta relevanttia tietoa. Kaikki käytetyt lähteet ja lähdeviitteet kirjattiin asianmukaisesti. Lähteitä tarkasteltiin kriittisesti ja pohdittiin ovatko niiden tarjoamat tiedot työn kannalta relevantteja. Työssä käytettiin vain sallittuja lähdemateriaaleja, esimerkiksi kuvien osalta. Kaikki oppaassa käytetyt kuvat ovat joko meidän tai lähipiirimme ottamia ja niiden käyttöön on saatu kirjallinen lupa.

Eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat rehellisyys, arvostus ja luotettavuus. Tieteellisen toiminnan tulee olla avointa, oikeudenmukaista, luotettavaa ja suunnitelmallista. Toiminnassa osoitetaan arvostusta kaikkia osapuolia kohtaan. Tieteellisessä toiminnassa tulee huomioida eettiset näkökulmat. Toiminnan tulee olla lain sekä niiden sääntöjen ja ohjeiden mukaista, mitä kullakin alalla on määritelty. Myös hyvän tieteellisen käytännön (HTK) -ohjetta tulee noudattaa. Kenenkään terveys tai turvallisuus ei saa vaarantua tieteellisen toiminnan seurauksena. Opinnäytetyötä tehdessä on huomioitava salassapito- ja vaitiolovelvollisuus sekä noudatettava tietosuojalainsäädäntöä. (TENK, 2023, s. 11–13.)

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä velvoittaa terveydenhuollon ammattihenkilöitä toimimaan ammattieettisesti ja pitämään yllä ammattitaitoa. Terveydenhuollon ammattihenkilöiden päämääränä on edistää ja ylläpitää terveyttä

sekä parantaa sairaita. He käyttävät ammatissaan yleisesti hyväksytyjä toimintatapoja ja täydentävät osaamistaan jatkuvasti. Terveystieteiden ammattihenkilöllä on velvollisuus kehittää ja ylläpitää ammattitaitoaan, esimerkiksi osallistamalla täydennyskoulutuksiin. Ammattihenkilön tulee myös huomioida lain mukaiset potilaan oikeudet ja noudattaa salassapitovelvollisuutta. (L559/1994 15. §, 17. §, 18. §.)

Opinnäytetyössä kunnioitetaan ammattialaa ja työelämäkumppania noudattamalla ammattialaa koskevia eettisiä sääntöjä, ohjeita ja käytäntöjä, joita ovat muun muassa sairaanhoitajan eettiset ohjeet sekä diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet. Opinnäytetyötä on käyty säännöllisesti läpi ohjaajien kanssa, jolloin yhteinen tavoite tuotoksen suhteen on säilynyt hyvin.

Työ on kehittämispainotteinen, kirjallinen tuotos, johon ei tarvittu tutkimuslupaa. Opinnäytetyössä ei käsitellä henkilötietoja, jolloin tietosuojan ja yksityisyyden suojan säilyttäminen onnistui työssä hyvin. Opinnäytetyö on julkinen asiakirja, jossa julkaistaan vain sallittuja asioita. Opinnäytetyön tekemisestä on tehty kirjallinen sopimus työelämäkumppanin kanssa.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet saavutettiin hyvin ja suunnitelman mukaisesti. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota keinoja ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön ja -toimintaan sekä niiden toteuttamiseen seurakunnissa. Tämä toteutettiin oppaan ja materiaalipankin muodossa antamalla tietoa mielenterveyttä tukevasta Pidä huolta -ryhmästä ja tarjoamalla vinkkejä ja materiaaleja ryhmän toteuttamiseen. Opas toteutettiin suunnitelman ja tavoitteiden mukaisesti ja siihen sisällytettiin tavoitteen mukaiset asiat. Opinnäytetyön prosessissa noudatettiin pääsääntöisesti lineaarista kehittämistyön mallia. Osittain prosessin eri vaiheet limittyivät keskenään, mutta tämä on myös kyseiselle mallille tyypillistä.

Mielenterveys ja mielen hyvinvoinnin tukeminen ovat ajankohtaisia ja tärkeitä asioita muuttuvassa yhteiskunnassa. Hyvä mielenterveys on keskeinen voimavara, sillä se vaikuttaa yksilön hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyöllämme olemme pyrkineet antamaan tietoa ja tarjoamaan keinoja mielen hyvinvointia ja positiivista mielenterveyttä tukevan ryhmätoiminnan järjestämiseen seurakunnissa. Mielenterveyden häiriöt ovat maassamme suuri haaste (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020). Tähän seurakunnan ryhmätoiminnan avulla pyritään ennalta ehkäisevästi osaltaan vaikuttamaan. Ryhmät parhaimmillaan tukevat hengellisyttä, yhteisöllisyyttä ja ihmisten omia voimavaroja sekä tarjoavat tietoa ja mielekästä tekemistä.

Seurakuntatyön kehittäminen ja mielenterveyttä tukeva toiminta opinnäytetyön aiheena oli meille innostava ja koimme sen myös mieleiseksi, sillä tämä aihepiiri oli meillä lähtökohtana jo opinnäytetyön aiheen mietinnän alkuvaiheissa. Mielenterveyttä tukevaan työhön suuntaavan oppaan tekeminen muotoutui lopulliseksi aiheeksi Paavalin seurakunnassa työharjoittelussa ollessamme, sillä se koettiin tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Sovimme työelämäkumppanin kanssa yhteisistä lähtökohdista oppaan ja materiaalipankin tuottamiselle, mutta muutoin saimme vapaasti toteuttaa oppaasta haluamamme kaltaisen.

Opinnäytetyöprosessin aikana olimme sähköpostiyhteydessä ohjaavien opettajien kanssa sekä pidimme ohjauskeskusteluja, millä varmistimme työn etenemisen ja oikean suunnan säilymisen. Prosessin aikana olimme säännöllisesti yhteydessä myös työelämäkumppanimme edustajaan, jolta saimme tukea ja vastauksia kysymyksiä herättäneisiin asioihin. Näin tuotoksessamme säilyi haluttu linjaus sekä yhteinen tavoite työelämäkumppanin kanssa. Lisäksi valmiin oppaan ja materiaalipankin saaneille seurakuntien diakoniatyöntekijöille lähetettiin opasta ja materiaalipankkia arvioiva palautekysely, mikä osaltaan vahvistaa tavoitteiden saavuttamista. Kaikki vastaajat kokivat oppaan hyödylliseksi omalle seurakunnalleen ja useimmat vastanneista uskoivat ottavansa oppaan käyttöön joko osittain tai kokonaan.

Alkuperäisenä suunnitelmana oli jakaa opas pääkaupunkiseudun johtaville diakoniatyöntekijöille, mutta lopulta jakoa päädyttiin laajentamaan siten, että opas jaettiin kaikille Helsingin ja Espoon hiippakuntien diakoniatyöntekijöille. Jakoa halettiin laajentaa, sillä halusimme saada korkeamman vastausprosentin kyselylle. Asiaa pohdittuamme tulimme siihen johtopäätökseen, että usein laajempi käytännön kokemuspohja ja vetovastuu, etenkin suurissa seurakunnissa, ryhmien ohjaamisesta ja koordinoinnista on muilla diakoniatimien jäsenillä kuin johtavalla diakoniatyöntekijällä. Näin saimme enemmän ensikäden tietoa ja käytännönläheistä palautetta työstämme ja tavoitteiden saavuttamisesta.

Käytimme opinnäytetyön teoreettisen tietopohjan luomiseen aikaa ja tutustuimme kirjallisuuteen huolella. Teoreettiseen tietopohjaan keräsimme oleellista tietoa mielenterveyden käden teemoista ja toivosta sekä seurakunnan ryhmätoiminnan näkökulmasta tärkeistä aiheista. Opinnäytetyössä käsittelemme ryhmätoiminnan vaikutuksia monesta eri näkökulmasta ja tarjoamme tietoa niiden vaikutuksista yksilön hyvinvointiin. Huolellisesti koottu teoreettinen tietopohja toimi hyvänä ja helpottavana tekijänä varsinaisen tuotoksen kokoamisessa. Oppaan eri teemojen informaatio-osuudet on koottu opinnäytetyössä olevan teoreettisen osuuden pohjalta. Myös liitteenä olevien tehtävien ja harjoitteiden tekeminen sekä niiden valinta perustuvat teoriaosuudessa käsiteltyihin aiheisiin ja niihin peilaamiseen. Oppaan sisältöjen lähtökohtina ovat läpi prosessin olleet osallisuus ja yhteisöllisyys,

mielenterveyttä tukevat keskustelut eri teemoista sekä positiivinen mielenterveys.

Oppaan ja materiaalipankin toteutusmuotoa suunniteltaessa pohdittiin myös internettiin tehtävien sisältöjen mahdollisuutta, esimerkiksi blogisivujen muodossa. Tämä ajatus kuitenkin hylättiin, sillä koimme internetsivujen toteutuksen ongelmalliseksi eettiset näkökulmat sekä jatkon ylläpidon huomioon ottaen. Opinnäytetyöprosessin jälkeinen internetsivujen ylläpito olisi vaatinut vastuun ottavan tahon päivitys-, tietoturva- ynnä muista syistä. Koska opinnäytetyö on tehty työelämäkumppanille, olisi ollut eettisesti ristiriitaista, mikäli omistajuus internetsivustosta olisi säilynyt meillä. Samaten monet internetsivuja tuottavat palvelut ovat jonkin aikaa maksuttomia, mutta muuttuvat myöhemmin maksullisiksi. Keskustelimme toteutusvaihtoehtoista työelämäkumppanin edustajan kanssa ja tulimme yhdessä siihen tulokseen, että sähköpostitse jaettava pdf-tiedosto oli toimivin ja turvallisin vaihtoehto oppaan toteutukselle kaikkien osapuolten kannalta.

10.1 Sairaanhoidaja-diakonissan ammatillinen kasvu

Diakoniatyöntekijän eettisten ohjeiden mukaan diakonissan työn tavoitteena on tuoda toivoa ja iloa sekä mahdollistaa ihmisarvoinen elämä kaikille ihmisille. Diakonissa tukee ihmisten ja yhteisöjen voimavaroja ja auttaa heitä selviytymään omaehtoisesti elämän eri vaiheissa. Diakonissa myös tukee vuorovaikutuksellisuutta ihmisten välillä ja tukee heitä huolehtimaan toinen toisistaan. (Diakoniatyöntekijöiden Liitto ja Diak, 2016.) Opinnäytetyömme vahvistaa diakonista osaamista ja ammattitaitoa näiden eettisten ohjeiden vaatimusten mukaisesti. Eettiset ohjeet toimivat lähtökohtina ammattitaidolle ja diakonissan ammatin toteuttamiselle niin opinnäytetyömme aiheena olevalle seurakunnan ryhmätoiminnalle kuin myös muullekin diakoniselle hoitotyölle, riippumatta siitä, missä kontekstissa tai toimintaympäristössä diakonista hoitotyötä toteutetaan.

Diakonian viranhaltijan ammatilliseen ydinosaamiseen on määritelty viisi osa-aluetta, joita ovat diakonian tehtäväosaaminen, vuorovaikutusosaaminen, teologinen ja arvo-osaaminen, toimintaympäristö- ja yhteisöosaaminen ja työelämä-

ja kehittämisosaaminen. Diakonian tehtäväosaamiseen liittyvät kiinteästi häädässä ja haavoittuvassa asemassa tai elämäntilanteessa olevan ihmisen kokonaisvaltainen tukeminen ja auttaminen, luovuttamattoman ihmisarvon puolustaminen sekä vaikuttaminen yksilöiden ja yhteisöjen elinolosuhteiden sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Kirkkohallitus, 2020, s. 7–14.) Opinnäytetyöprosessissamme olemme kehittyneet ja saaneet kokemuksia ammatillisesti kaikkien tehtäväosaamisen aihealueilla, mutta erityisesti viimeksi mainitulla.

Olemme kehittäneet taitojamme terveyteen ja diakoniaan liittyvän tutkitun tiedon etsimisessä eri kanavista sekä sen käyttämisessä ja soveltamisessa. Soveltamisen pääpainotus on ollut positiivista mielenterveyttä tukevien toiminnallisten harjoitteiden luomisessa ja niiden jakamisessa oppaan ja materiaalipankin muodossa Helsingin ja Espoon hiippakuntien seurakuntien käyttöön. Vuorovaikutusosaamisemme on kehittynyt ammatillisesti etenkin diakoniatyöharjoittelussamme Pidä huolta -ryhmiä järjestäessä ja ryhmäkertoja suunnitellessa. Kokemukset ja kohtaamiset ryhmäkerroilla antoivat ajatuksia ja ideoita siihen, miten vuorovaikutus huomioidaan opasta suunnitellessa esimerkiksi huomioiden ryhmäkertojen ja harjoitteiden kesto sekä vapaan keskustelun mahdollisuus.

Teologisen ja arvo-osaamisen näkökulmia olemme päässeet lähestymään etenkin liittäen ihmisten arjen kysymyksiä jumalanpalvelus- ja hartauselämään, tukevat ihmisten osallisuutta niihin sekä opetelleet taitoa sanoittaa kirkon uskoa ja oppia. Ohjaamillamme ja suunnittelemillamme Pidä huolta -toimintakerroilla saimme osallistujilta kehitysajatuksia helposti lähestyttävien, mutta ei välttämättä yksinkertaisten rukoustekstien ja hartaustekstien luomiselle ja kokoamiselle, mitkä liittyivät oppaan teemoihin. Ryhmäkerroilla pääsimme myös harjoittamaan sielunhoidollisia keskusteluja ja saimme myös työelämäkumppanin edustajilta arvokkaita neuvoja, miten avata keskustelu ja vuorovaikutus ryhmässä hengellisistä aiheista.

Yhteistyö työelämäkumppanin kanssa on kasvattanut toimintaympäristö- ja yhteisöosaamistamme sekä työelämä- ja kehittämisosaamistamme. Ideoidessamme ja kehittäessämme toiminnallisia tehtäviä ja harjoitteita olemme muun muassa päässeet käytännöllisellä tasolla edistämään osallisuutta sekä

harjoitelleet tunnistamaan erilaisia yhteisöön liittymisen esteitä, joita olemme kehittämishankkeen avulla pyrkineet madaltamaan.

Sairaanhoitaja on hoitotyön asiantuntija, jonka tehtävä on muun muassa edistää ja ylläpitää terveyttä. Sairaanhoitaja kohtelee kaikkia ihmisiä yhdenvertaisesti ja kohtaa jokaisen ihmisen yksilönä kunnioittaen heidän ihmisarvoaan ja tukien heidän omatoimisuuttaan ja turvallisuuttaan elämän kaikissa vaiheissa. (Suomen sairaanhoitajat, 2021.) Koska hoitotyöntekijät edustavat suurinta ammattiryhmää terveydenhuoltoon liittyen, ovat heidän mahdollisuutensa tukea asiakkaita terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi muita ryhmiä suuremmat. Sairaanhoitajan tulee tietää, mitkä tekijät vahvistavat ja heikentävät terveyttä, mihin erilaiset terveyden taustatekijöiden terveysvaikutukset perustuvat, millaisten taustatekijöiden muuttaminen tuottaa parhaan terveyshyödyn ja millaisia menetelmiä terveyden edistämiseksi olisi hyvä käyttää. (Iivanainen & Syväoja, 2016, s. 595.)

Sairaanhoitajan laaja tehtävä on potilaan ohjaaminen. Laadukkaan ohjaamisen merkitys on viime vuosikymmenien aikana korostunut lyhentyneiden hoitajaksojen, avohoidon ja omahoidon kehittymisen myötä. Ohjaavalla sairaanhoitajalla tulee olla tietoa ja taitoa sekä valmiudet toimia yhteistyössä potilaan kanssa niin, että potilas kykenee itse tekemään päätöksiä ja ratkaisemaan ongelmia hoitoonsa liittyen. Tavoitteena on potilaan voimaantuminen. (Iivanainen & Syväoja, 2016, s. 13.)

Potilaan elintapojen seuranta kuuluu sairaanhoitajan tehtäviin. Elintapojen seurantaan voidaan lukea ravitsemustottumusten, liikuntatottumusten, päihteiden käyttötottumusten, tupakoinnin, muiden riippuvuuksien ja elinolojen seuranta. Hoitaja seuraa asiakkaan ravitsemustottumuksia osatakseen ohjata asiakasta terveellisen ravitsemuksen äärelle. Ravitsemustottumuksia verrataan ravitsemussuositukseen. Sairaanhoitaja tukee myös liikuntatottumusten selvittämisessä ja ohjaa liikuntasuositukseen liittyen. Samaten sairaanhoitaja tarjoaa tietoa ja tukea eri riippuvuuksiin liittyen, suorittaa päihteiden käyttötottumusten seuranta ja tarjoaa neuvontaa riippuvuuksien ehkäisyyn. (Iivanainen & Syväoja, 2016, s. 574-582.)

Sairaanhoitaja, diakoninen hoitotyö -tutkinto sisältää yleissairaanhoitajan osaamisvaatimukset. Osaamisvaatimuksiin kuuluvat muun muassa ammatillisuus ja eettisyys, asiakaslähtöisyys, kommunikointi ja moniammatillisuus, terveyden edistäminen sekä näyttöön perustuva toiminta, tutkimustiedon hyödyntäminen ja päätöksenteko. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.) Nämä osaamisvaatimukset korostuivat opinnäytetyöprosessissamme.

Puntaroimme käytännönläheisesti ryhmiä ohjatessamme ja oppaan materiaalia tuottaessamme hoitotyön arvoja ja periaatteita sekä eettisiä ohjeita, asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja eettisten ongelmien tunnistamista ja käsittelyä. Hoitotyön asiantuntijuutemme on myös kasvanut tutustuessamme syvemmin teoreettisen viitekehyksen aihealueisiin. Asiakaslähtöisyys linkittyy olennaisesti myös diakonian ydinosaamiseen. Työmme lähtökohtana oli tuottaa opas ja materiaalipankki, mikä tukee yksilön omia voimavaroja ja arvostaa jokaista yksilönä sekä tukee osallisuutta. Kommunikointi ja moniammatillisuus ja niissä kehittyminen ovat olleet luonnollinen osa työtämme järjestäessämme Pidä huolta -ryhmiä, kommunikoidessamme eri yhteistyötahojen kanssa sekä tuottaessamme oppaan ja materiaalipankin sisältöä. Samaten koko oppaan ja materiaalipankin sisältö on tuotettu terveyden edistämisen näkökulmasta tutkimustietoa hyödyntäen.

Opinnäytetyömme tukee ja vahvistaa sairaanhoitajan ammattitaitoa terveyden edistämisen ja ylläpitämisen näkökulmasta. Opinnäytetyömme suuntaa ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön ja näin vahvistaa sairaanhoitajan ja diakonis-san tietoa ja ammattitaitoa mielenterveyttä tukevan ja edistävän työn tekemisessä ja suunnittelussa.

10.2 Jatkokehittämisideat

Seurakunnissa toimii monenlaisia ryhmiä ja myös seurakuntia on hyvin monenlaisia työyhteisöineen. Tästä syystä oppaan ideointivaiheen alussa perusteellisesti pohdimme ja koimme jonkin verran haastavaksikin sen, miten suorittaa oppaan toteutus siten, että se toisi jotain uutta ja innostavaa, olisi selkeä ja helppokäyttöinen ja tarjoaisi vaihtoehtoisia kulkuväyliä eli toisi jokaiselle jotakin, muttei

välttämättä kaikille kaikkea. Ennen muuta halusimme tarjota materiaalia, jolla pääsee nopeasti alkuun ryhmän organisoinnissa ja pitämisessä. Näiden ajatusten pohjalta teimme ideointia, ideoiden jatkokehittämistä ja karsintaa prosessin alku- ja suunnitteluvaiheessa.

Pohdimme musiikin laajempaa mukaan ottamista oppaan ideointivaiheessa ja musiikkiosuuksien vähäisyys nousi esille myös saadussa palautteessa. Musiikkia olisi voinut olla enemmän toteutusvaihtoehdoissa ja tämän osalta voisi tehdä myös jatkokehitystä. Lopulliseen oppaaseen musiikkia päädyttiin ottamaan mukaan vain musiikin kuuntelun muodossa, jotta ryhmien toteutuksessa säilyisi helppous eikä ryhmän järjestäminen vaatisi paljoa välineitä ja tiloja. Toisaalta sopivan ryhmän ja ohjaajan kanssa toteutukseen ei tarvita kuin yhteistä laulua ja mahdollisesti jokin tai joitain instrumentteja. Musiikin mukaan ottamista ryhmien toimintaan voisi muunnella hyvinkin laajasti ja monipuolisesti ottaen huomioon ryhmänohjaajan ja ryhmäläisten kyvyt ja motivaation.

Oppaan lopullisessa versiossa olisimme myös voineet selvemmin tuoda esille Pidä huolta -ryhmien toimintakertojen ajallisen keston. Tämä myös synnytti jatkokehitysidean. Ryhmäkertojen kestoa voisi joustavammin muokata sekä myös keskittyä tiettyihin aiheisiin useammalla toimintakerralla ja tehdä useampia harjoitteita, mikäli tämä nähtäisiin ryhmälle tarpeelliseksi. Pidä huolta -konseptissa ryhmäkertoja on teemojen mukaisesti kuusi. Ryhmää suunniteltaessa voisi alun perin olla esimerkiksi 12 suunniteltua toimintakertaa eli kaksi toimintakertaa jokaista teemaa kohden.

Moni seurakunta ja niiden työyhteisöt ovat seuraavan kymmenen vuoden aikana muutosmahdollisuuksien ja -haasteiden edessä. Seurakunnat kamppailevat taloudellisen tilanteensa kanssa, työyhteisöistä tulee eläköitymään runsaasti osavia työntekijöitä ja seurakuntien jäsenmäärät ovat ainakin paikoitellen laskusuunnassa. Samaan aikaan seurakunnissa vapaaehtoisten rooli ja vastuut korostuvat. Vapaaehtoiset ovat kasvava joukko seurakunnissa nyt ja tulevaisuudessa. Hengellisessä kontekstissa voi ajatella, että Kristuksen ruumiin ruumiinosat vetreytyvät ja aktivoituvat. Tämä on suuri rikkaus, jota on kuitenkin toiminnallisesti koordinoitava. Tästä näkökulmasta opasta ja ryhmätoimintaa voisi jatkokehittää siten,

että yhä enenevässä määrin seurakuntien vapaaehtoiset vastuhenkilöt ja tehtävässään aloittaneet diakoniatyöntekijät voisivat ottaa tehtäväkseen ryhmien ohjaamisen ja uusien ohjaajien kouluttamisen.

LÄHTEET

- Burton, H. (2014). *Sleep Insights A conversation with Matthew Walker*. Open Agenda Publishing. <https://doi.org/10.2307/j.ctv22jnm74>
- Dahlen, U., & Mäkelä, A. (2022). *Kohtaava seurakunta*. Aikamedia Oy.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Osaamisvaatimukset: Sairaanhoidaja (AMK), Diakoninen hoitotyö*. Saatavilla 19.03.2024
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sairaanhoidaja-amk-diaconinen-hoitotyö/>
- Diakoniatyöntekijöiden Liitto ja Diak. (22.9.2016). *Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet*. https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf
- Gothóni, R. (2014). *Auttava kohtaaminen II*. Kirjapaja.
- Günther, K., Hasanen, K., & Juhila K. (i.a.). Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla 23.2.2024: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitav-an-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Hanhirova, M., & Aalto, K. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa K. Aalto, & R. Gothóni (2009). (toim.), *Ihmisen lähellä* (s. 9–24). Kirjapaja.
- Heikkilä-Tyni, M., & Viitala, R. (2020). Diakonissat mielenterveyden edistäjinä, toivon ja voimavarojen tukijoina. Teoksessa: Thitz, P., Malkavaara M., Rättyä L., & Valtonen, M. (Toim.), *Diakonisen hoitotyön perusteet ja käytäntö*. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., & Virta, M. (2019). *Mieli ja terveys* (6.uud.p.). Edita.
- Helsingin seurakuntayhtymä. (8.6.2020). *Paavalin seurakunnan strategia 2020-2022*.
<https://www.helsinginseurakunnat.fi/paavalinseurakunta/uutiset/paavalinseurakunnanstrategia2020-2022>
- Helsingin seurakuntayhtymä. (03.10.2023a). *Mihin seurakuntaan kuulun? Oma kotiseurakunta määräytyy asuinpaikan mukaan – näin*

kaupunginosat jakautuvat seurakuntiin. <https://www.helsinginseurakunnat.fi/artikkelit/seurakunnat>

Helsingin seurakuntayhtymä. (15.2.2023b). *Jäsentietojen vuositilasto 2022.*

https://www.helsinginseurakunnat.fi/material/attachments/YFwVYe7jc/hsrky_jasentietojen_vuositilasto_2022.pdf

Helsingin seurakuntayhtymä. (18.1.2023c). *Paavalin seurakuntaneuvosto kaudella 2023-26.*

<https://www.helsinginseurakunnat.fi/paavalinseurakunta/artikkelit/paavalinseurakuntaneuvostokaudella2023-26>

Helsingin seurakuntayhtymä. (15.2.2023d). *Mielessä mukana projekti käynnistyi tammikuussa.*

https://www.helsinginseurakunnat.fi/uutiset/mielessamukanaprojekti_kaynnistyytammikuussa

Helsingin seurakuntayhtymä. (i.a.-a). *Yhteystiedot.* Saatavilla

18.02.2024 <https://www.helsinginseurakunnat.fi/paavalinseurakunta/yhteystiedot.html.stx>

Helsingin seurakuntayhtymä. (i.a.-b). *Apua ja tukea.* Saatavilla

18.02.2024 <https://www.helsinginseurakunnat.fi/paavalinseurakunta/apuajatukea.html.stx>

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2013). *Tutki ja kirjoita.* (18.p.). Tammi.

Huttunen, J. (2013). *Toivosta terveyttä? Teoksessa: R. Pelkonen, M. O. Huttunen, & K. Saarelma (toim.), Sairaus ja toivo.* (s. 30–38). Duodecim.

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., & Seuri, T. (2017). *Mielenterveyshoitotyö* (5.-6. p.). Sanoma Pro.

Iivanainen, A., & Syväoja, P. (2016). *Hoida ja kirjaa.* (9. p.). Sanoma Pro.

Juhila, K. (i.a.). *Teemoittelu.* Teoksessa: J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja.* Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla 23.2.2024:

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Kallio, M. (2020). *Voimana toivo.* Wsoy.

Kettunen, P. (2013). *Auttava kohtaaminen I.* (2. p.). Kirjapaja Oy.

- Kirkkohallitus. (2020). *Diakonian viranhaltijan ydinosaamiskuvaus*. Saatavilla 28.12.2023: https://evl.fi/plus/wp-content/uploads/sites/3/2023/07/KH_YO_diakonian_viranhaltijan_ydinosaamiskuvaus_062022.pdf
- Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilkka, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi, Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. (2.p.). Art House.
- Kylmä, J. (20.12.2019). *Toivo elämän perusvoimavarana*. <https://diakonia-plus.fi/toivo-elaman-perusvoimavarana/>
- Kylmä, J. (1996). *Toivon dynamiikka*. Kirjayhtymä.
- Kähkönen, E. (10.1.2022). *Mielekkäät harrastukset hoitavat aivoterveyttä*. Aivoliitto. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/mielekkaat-harrastukset-hoitavat-aivoterveytta/#e8b27749>
- L 559/1994 Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 28.6.1994/559. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559#a559-1994>
- Lehtinen, T. (2013). *Toivon kaksiteräinen miekka*. Teoksessa R. Pelkonen, M. O. Huttunen, & K. Saarelma (toim.), *Sairaus ja toivo* (s. 196–200). Duodecim.
- Lehtonen J. (2013). *Toivo ja epätoivo*. Teoksessa R. Pelkonen, M. O. Huttunen, & K. Saarelma (toim.), *Sairaus ja toivo* (s. 16–27). Duodecim.
- Lieppinen, M. (2011). *Eheyttävä Taideterapia*. Healing Art Therapy.
- Lähteenmäki, M. (2022). *Yksinäisyys – Enemmän kuin kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen perustarve*. Teoksessa S. Huhanantti, & V. Wallenius (toim.), *Diakonia. Nyt*. (s. 71–85). Kirjapaja.
- Lönnqvist, J. (2013). *Ulkopuolisuus, toivottomuus ja itsetuhoisuus*. Teoksessa R. Pelkonen, M. O. Huttunen, & K. Saarelma (toim.), *Sairaus ja toivo* (s. 51–59). Duodecim.
- Mielenterveystalo. (i.a.-a). *Mitä tunteet ovat*. Saatavilla 03.10.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat>
- Mielenterveystalo. (i.a.-b). *Tervetuloa Hyvinvointia luonnosta –ohjelmaan!*. Saatavilla 11.2.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta>

- Mieli ry. (i.a.). *Ihmissuhteet ja vuorovaikutus*. Saatavilla
16.10.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/>
- Mieli Ry. (14.7.2022a). *Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>
- Mieli ry. (8.12.2022b). *Rentoutuminen palauttaa voimia*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/#:~:text=Rentoutuminen%20tukee%20fyysist%C3%A4%20palaantumista%20rasituksesta,%C3%A4%C3%A4reishermoston%20immunitaetti%2D%20ja%20sis%C3%A4eritysj%C3%A4rjestelm%C3%A4n.>
- Mieli ry. (2.11.2022c). *Millainen ruoka on hyväksi?* <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>
- Mieli ry. (16.8.2022d). *Liikunta ja kehon kuunteleminen*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>
- Mäkelä, P., & Niemelä, S. (25.10.2022). *Alkoholi ja terveys*. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120>
- Niemi, P. (2014). *Hyvää mieltä & tunteita*. Päivä Osakeyhtiö.
- Nordic Council of Ministers. (2023). *Nordic Nutrition Recommendations 2023*. <https://pub.norden.org/nord2023-003/nord2023-003.pdf>
- Partinen, M., & Huovinen, M. (2007). *Terve uni*. WSOY.
- Partonen, T. (2017). Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. (s. (s. 508–512). Duodecim.
- Pusa, T. (25.5.2023). *Alkoholia enintään kohtuullisesti*. Sydänliitto. <https://sydan.fi/fakta/alkoholia-enintaan-kohtuullisesti/>
- Puuska, K. (2012). Diakoniatyö ryhmissä ja lähiyhteisöissä. Teoksessa: R. Gothóni, R. Helosvuori, K. Kuusimäki, & K. Puuska (toim.), *Kantakaa toistenne kuormia*. (s. 80–110). Kirjapaja.

- Ruokavirasto. (4.11.2023a). *Ravitsemus- ja ruokasuositukset*.
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>
- Ruokavirasto. (20.6.2023b). *Vähemmän lihaa, enemmän kasviksia: tässä ovat pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023*. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/uutiset/vahemman-lihaa-enemman-kasviksia-tassa-ovat-pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-2023/>
- Ruusunen, A. (2013). *Diet and depression: an epidemiological study*. [Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto]. (Itä-Suomen yliopiston julkaisuja. Terveystieteiden tiedekunta, Lääketieteen laitos, Kansanterveystiede ja kliininen ravitsemustiede 185). Itä-Suomen yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1201-5>
- Rättyä, L. (2012). Diakoniatyö yksilöiden ja perheiden parissa. Teoksessa: Gothóni, R., Hehosvuori, R., Kuusimäki, K., & Puuska, K. (toim.), *Kantakaa toistenne kuormia*. Kirjapaja Oy.
- Salonen, K., Elonen, S., Hautala, T., & Kinos, S. (2017). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. (Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108.) Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla 4.2.2024:
<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (11.02.2020). *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030*. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162053>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2004). *Mielenterveystyö Euroopassa*. [Mielenterveystyö Euroopassa - Valto \(valtioneuvosto.fi\)](https://www.valtioneuvosto.fi)
- Stenberg, J., Service, H., Saiho, S., Pihlaja, S., Koivisto, E., Holli, M., & Joffe, G. (2015). *Irti murehtimisesta*. Kustannus Oy Duodecim.
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. (23.01.2023). *Unettomuus*. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkärisseura Duodecim.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>

- Suomen sairaanhoitajat ry. (2021). Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Saatavilla 14.2.2024: <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>
- Terveyskylä. (20.04.2022). *Mitä lepo on.* <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-levon-ja-toiminnan-tasapainottamiseen/mit%C3%A4-lepo-on>
- Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon.* Tampere University Press. [Tutkimuksellinen kehittämistoiminta : näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon - Trepo \(tuni.fi\)](https://tuni.fi/tutkimuksellinen-kehittamistoiminta-nakokulmia-kehittamisprosessiin-osallistamiseen-ja-tiedontuotantoon-trepo)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa.* Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Saatavilla 18.1.24 https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Tykki, E., & Hyttinen, N. (25.11.2019). *Luovat harrastukset parantavat terveyttäsi – Tässä neljä lajia, joista jokainen voi napata tutkitut terveyshyödyt.* Yle akuutti. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/25/luovat-harrastukset-parantavat-terveyttasi-tassa-nelja-lajia-joista-jokainen>
- UKK-instituutti. (3.11.2023). *Liikkumisen suositukset.* <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>
- Uniliitto. (5.9.2023). *Miksi unihäiriöitä tulee hoitaa?* <https://www.uniliitto.fi/2023/09/05/uniliitto-miksi-unihairioita-tulee-hoittaa/>
- Vainikainen, T. (2017). *Miksi aina väsyttää? Irti uupumuksen noidankehästä.* Kirjapaja.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). *Ravitsemushoitosuositus.* Ohjaus 3/2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146233/URN_ISBN_978-952-343-977-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta VRN. (2018). *Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.* Saatavilla 4.11.2023:

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Valtonen, M., Karjalainen, AL., Nylund, M. Riihimäki, T., & Vesterinen, O. (2020). *Opinnäytetyön erilaiset toteuttamistavat*. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. LibGuides.

<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760648>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Gummerus.

LIITE 1. Mielenterveyden käsi



LIITE 2. Saatekirje oppaalle

Hei,

Olemme sairaanhoitaja-diakonissa opiskelijat Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles. Opiskelemme Diakonia-ammattikorkeakoulussa Helsingin kampuksella.

Opinnäytetyömme tuotoksena on Pidä Huolta -ryhmän opas ja materiaalipankki seurakunnille. Opas toteutetaan yhteistyössä Helsingin Paavalin seurakunnan kanssa. Opinnäytetyömme puitteissa jaamme oppaan Helsingin ja Espoon hiippakuntien seurakuntien diakoniatyöntekijöille.

Pidä huolta -ryhmä on osa Paavalin seurakunnassa tammikuussa 2023 aloitettua Mielessä mukana –projektia. Projektin tarkoitus on tarjota matalan kynnyksen toimintaa mielen hyvinvoinnin tukemiseksi ja vahvistamiseksi, sekä lisätä tietoisuutta mielenterveyden ongelmista ja mielenterveyttä edistävästä tukitoimista.

Pidä huolta -ryhmän oppaan ja materiaalipankin tarkoituksena on tarjota mm. tietoa, vinkkejä, erilaisia harjoituksia ja ideoita ryhmän toteutukseen ja ohjaamiseen. Pidä huolta -ryhmä on saanut hyvän vastaanoton Paavalin seurakunnassa, ja siitä johtuen tämä toimintamalli halutaan jakaa myös muiden seurakuntien käytettäväksi.

Lähetämme sinulle tämän sähköpostin liitteenä Pidä huolta -ryhmän oppaan tutustuttavaksi. Toivoisimme sinun tutustuvan oppaaseen ja vastaavan sen jälkeen lyhyeen palautekyselyyn. Kysely lähetetään sinulle erillisellä sähköpostilla. Kysely toteutetaan nimettömänä Webropol -kyselynä.

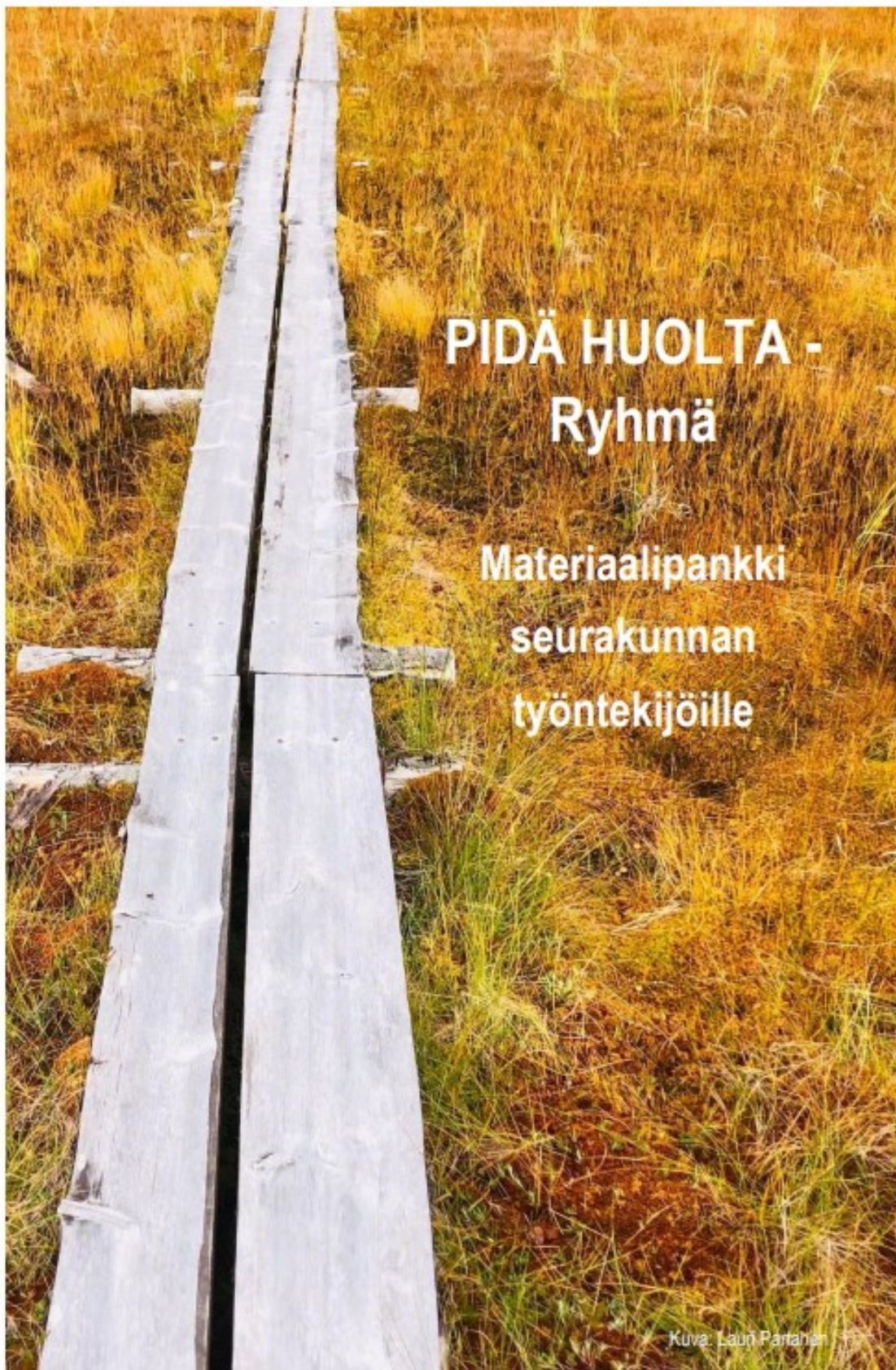
Mikäli sinulla on oppaasta kysyttävää, voit olla meihin yhteydessä sähköpostitse:

terhi.lavikainen@student.diak.fi , reeta.soden-giles@student.diak.fi

Kiittäen ajastasi ja palautteestasi,

Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles

LIITE 3. Opas ja materiaalipankki seurakunnan työntekijöille



*”Anna, Jumala, meille juuri tänään
voimaa sinun voimastasi,
viisautta sinun viisaudestasi,
rauhaa sinun rauhastasi,
iloa sinun ilostasi ja
rakkautta, Herra, rakkautta
sinun rakkaudestasi.”*

Tekijät:

Terhi Lavikainen

Reeta Soden-Giles

Diakonia-ammattikorkeakoulu

2024

SISÄLLYS

PIDÄ HUOLTA -RYHMÄN ESITTELY	4
LEPO JA RENTOUTUMINEN.....	5
RAVINTO JA RUOKAILU	6
IHMISUHTEET JA TUNTEET	7
LIIKUNTA JA KEHOSTA HUOLEHTIMINEN	8
HARRASTUKSET JA LUOVUUS	9
TOIVO.....	10
VINKKEJA ALOITUKSEEN	11
RUKOUKSIA TOIMINTAKERTOIHIN	12
RUKOUSHETKIIN	13
LÄHTEET.....	14
KOOSTE VINKKILINKEISTÄ.....	15
LIITE 1: Rentoutuminen ja venytysharjoitus.....	16
LIITE 2: Mielikuvaharjoitus rentoutumiseen	17
LIITE 3: Mielikuvaharjoitus rentoutumiseen	18
LIITE 4: Stressi ja stressinhallinta -tehtävä.....	19
LIITE 5: Parempaa unta kohti	20
LIITE 6: Tietovisa unesta	21
LIITE 7: Kristillinen hiljentyminen	23
LIITE 8: Ateriarytmi -tehtävä	24
LIITE 9: Ravitsemusaiheinen tietovisa	25
LIITE 10: Ideoita yhteiseen ruuanlaittoon ja leivontaan.....	26
LIITE 11: Oma reseptini -kotitehtävä.....	27
LIITE 12: Tunteet ja tunnetaidot -harjoituksia	28
LIITE 13: Harjoitus ihmissuhteista.....	31
LIITE14: Yhteisöjen kompassi -tehtävä.....	32
LIITE 15: Liikuntamuodot -tehtävä	33
LIITE 16: Stressinhallinta rentoutumisen keinoin	34
LIITE 17: Hengitysharjoitus	35
LIITE 18: Runo- ja musiikkipiirustus -tehtävä.....	36
LIITE 19: Luovuutta tukeva kokeilemistehtävä.....	37
LIITE 20: Luovuuksiseikkailu kotitehtävä	38
LIITE 21: Toivo ja elämän merkitykselliset asiat -tehtävä	39
LIITE 22: Kysymyksiä elämästä ja toivosta.....	40
LIITE 23: Toivon puu -tehtävä.....	41

PIDÄ HUOLTA -RYHMÄN ESITTELY

Tämä opas on kehitetty apuvälineeksi ja materiaalipankiksi Pidä huolta -ryhmien järjestämiseen seurakuntien diakoniatyössä.

Pidä huolta -ryhmä on Paavalin seurakunnassa, Helsingissä kehitetty mielen hyvinvointia tukeva ryhmätoimintamuoto, joka on osa Mielessä mukana -projektia. Mielessä mukana -projekti on käynnistynyt Paavalin seurakunnassa tammikuussa 2023. Projektin tarkoitus on tarjota matalan kynnyksen toimintaa mielen hyvinvoinnin tukemiseksi ja vahvistamiseksi, sekä lisätä tietoisuutta mielenterveyden ongelmista ja mielenterveyttä edistävästä tukitoimista.

Pidä huolta -ryhmä on suljettu ryhmä, johon voi osallistua 6-8 henkilöä. Ryhmässä viitekehystenä toimii Mieli ry:n kehittämän "mielenterveyden käsi"-konseptin teemat: lepo ja rentoutuminen, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja kehosta huolehtiminen sekä harrastukset ja luovuus. Näiden lisäksi yhtenä teemana ryhmässä käsitellään toivoa. Pidä huolta -ryhmä kokoontuu kuusi kertaa ja jokaisella toimintakerralla käsitellään yksi mielenterveyden käden teemoista, sekä lisäksi toivo. Pidä huolta -ryhmän tavoitteena on tukea mielenterveyttä arjen tasoisesti, ihmisen omista lähtökohdista käsin. Lisäksi ryhmä tukee mm. yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia suhteita sekä tarjoaa vertaistukea. Tästä oppaasta löytyy lyhyesti tietoa jokaisesta teemasta, sekä materiaaleja ja vinkkejä toimintakertojen suunnitteluun ja toteutukseen. Materiaaleista ja vinkeistä voi valita käytettäväksi sekä itselleen että kyseiselle ryhmälle sopivia materiaaleja. Vinkkilinkit löytyvät myös kootusti sivulta 15. Osa teemojen materiaaleista sopii käytettäväksi myös muiden teemojen yhteydessä, joten halutessaan niitä voi käyttää myös eri toimintakertoilla.

Jokainen toimintakerta alkaa kahvittelulla ja kuulumisten vaihdolla sekä päivän tunnelmien läpikäymisellä. Tunteiden ilmaisuun voidaan käyttää esimerkiksi [Hahmot puussa](#) -kuvaa tai jotain muuta tunteiden ilmaisuun sopivaa tapaa tai materiaalia. Lisää vinkkejä aloitukseen sopivista materiaaleista löytyy sivulta 11. Aloitukseen sopivia materiaaleja voi halutessaan käyttää myös eri teemojen käsittelyssä.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla ryhmä luo itselleen pelisäännöt, sillä ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta on tärkeää, että ryhmä koetaan luotettavaksi ja turvalliseksi. Pelisääntöihin voidaan kirjata esimerkiksi käyttäytymiseen, toisten kunnioittamiseen, luottamukseen sekä vaitiolovelvollisuuteen liittyviä asioita. Ryhmän yhteiset pelisäännöt toimivat ohjenuorana ryhmälle ja niitä tulee noudattaa koko ryhmätoiminnan ajan.

Jokainen toimintakerta lopetetaan yhteiseen hiljentymiseen. Tähän sopii esimerkiksi lyhyt hartaushetki, Raamatun teksti tai rukous. Tästä oppaasta löydät jokaiselle toimintakerralle sopivan loppurukouksen sivulta 12 ja lisää materiaalivinkkejä rukoushetkiin löytyy sivulta 13.

Antoisia ja syvällisiä hetkiä Pidä Huolta-ryhmän parissa,
Toivottavat Terhi ja Reeta

LEPO JA RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen vähentää jännitystiloja ja tukee kehon voimavarojen palautumista. Kehon ja mielen rentoutuessa unen ja levon laatu paranee ja pitenee. Rentoutumista voi harjoitella.

Uni on ihmiselle välttämätöntä, se on aivotoiminnassamme tila, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on katki ja kehomme lepää. Unen tarve on yksilöllistä. Riittävä yöuni vaihtelee aikuisella 6-9 tunnin välillä. Unettomuus lyhytaikaisena tilana syntyy usein ohimenevästä stressistä, uni-valverytmin häiriöstä, surusta, sairaustilasta tai aikaperäisestä. Unettomuuden jatkuessa pidempään, on tärkeää selvittää unettomuuden syyt. Taustalla voi olla pitkittynyt jatkuva stressitila, masennus tai muu mielenterveyden ongelma, päihteiden käyttö tai jokin ruumiillinen sairaus; esimerkiksi sydämen vajaatoiminta, pitkäaikainen kiputila, eturauhasvaiva tai hengityselinsairaus

Pida huolta -ryhmässä voidaan pohtia rentoutumista ja lepoa edesauttavia tekijöitä ja vastavuoroisesti niitä kuormittavia ja heikentäviä tekijöitä. Ryhmässä voidaan myös tehdä esimerkiksi kehon ja mielen rentoutumisharjoituksia, tutustua unipäiväkirjaan ja käydä läpi unettomuuden hoito- ja ehkäisykeinoja.



Vinkit ja materiaalit

- Keskustelun tueksi kysymyksiä [Mielenterveyden käsi](#)
- Rentoutuminen ja venytysharjoitus (LIITE 1)
- Mielikuvaharjoitus rentoutumiseen (LIITE 2)
- Rentouttavia asioita -tehtävä (LIITE 3)
- [Rentoutumisharjoituksia](#) ja [Hengitysharjoituksia](#)
- Stressi ja stressinhallintatehtävä (LIITE 4) ja [Stressinhallintavinkkejä](#)
- Parempaa unta kohti (LIITE 5)
- Tietovisa unesta (LIITE 6)
- Lepoa luonnosta [Hyvinvointia luonnosta -ohjelma](#)
- Mielen ja sielun lepoa, Kristillinen hiljentyminen (LIITE 7)

"Tulkaa minun luokseni, kaikki te työn ja kuormien uuvuttamat. Minä annan teille levon."

Matt 11:28

RAVINTO JA RUOKAILU

Hyvä ja terveellinen ruokavalio on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Oikeanlainen ja monipuolinen ruokavalio edistää terveyttä ja ehkäisee sairauksien syntymistä. Ruokavirasto on julkaissut ravitsemussuositukset, joiden tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen kautta. Eri väestöryhmille on annettu omia suosituksia huomioiden heidän erityistarpeet. Näitä ryhmiä ovat aikuiset, imeväisikäiset ja lapset, koululaiset, nuoret aikuiset, raskaana olevat ja imettävät, ikääntyneet sekä vegaanisen tai muiden erityisruokavalioiden omaavat.

Ravitsemussuositusten lisäksi hyvä ruokavalio koostuu siitä, että ihminen tunnistaa mikä on itselle ja omalle elimistölle hyväksi. Omaa kehoa tarkkailemalla voi löytää itselle sopivan jaksamiseen ja hyvinvointiin vaikuttavan ruokavalion ja ateriarhythmin. Perusterveellisen ruuan lisäksi joskus on lupa myös herkutella. Kun ruokasuhde on kunnossa, se sisältää sallivuutta, nauttimista ja stressittömyyttä. Syömisestä ei saisi tulla syyllisyyden tunteita, sillä ruuasta nauttiminen on osa hyvinvointia.

Pida huolta -ryhmässä voidaan keskustella osallistujien kanssa heidän ruokavaliostaan ja ruokailutottumuksista. Onko tarvetta muutokselle, millaisia toiveita ja tavoitteita ravinnon suhteen on ja miten ne saavutettaisiin. Keskustelun lisäksi aiheesta voidaan tehdä kirjoitus- ja askartelutehtäviä tai vaikkapa laittaa ruokaa yhdessä.



Kuva: Anu Niskanen

Vinkit ja materiaalit

- Keskustelun tueksi kysymyksiä [Mielenterveyden käsi](#)
- Ateriarhythmittehtävä (LIITE 8) ja hyvän ateriarhythmin malli [Ateriarhythmi/Terveyskylä.fi](#)
- [Ravitsemus- ja ruokasuositukset](#)
- [Lautasmallit-Ateriamallit-Juomat](#)
- Ravitsemusaiheinen tietovisa (LIITE 9)
- Yhteinen ruuanlaitto tai leivonta, ideoita (LIITE 10)
- Ruokaan ja ruokailuun liittyvä mielle- tai aarrekartta muutosten, toiveiden ja ajatusten kartoittamiseen.
- Kotitehtävä: Oma reseptini (LIITE 11)

"Minä seison ovelta ja kolkutan. Jos joku kuulee minun ääneni ja avaa oven, minä tulen hänen luokseen, ja me aterioimme yhdessä, minä ja hän."

Ilm. 3:20

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus ovat elintärkeitä ja osa positiivista mielenterveyttä. Hyvät sosiaaliset suhteet vahvistavat ihmisen identiteettiä, suojelevat sairauksilta sekä tuovat hyvää mieltä ja onnellisuutta. Vastaavasti pitkäaikainen yksinäisyydestä johtuva stressitila vavisuttaa mielen ja kehon tasapainoa.

Mahdollisuus kokea tunteita sekä kyky kokea myötätuntoa ovat olennaisia mielenterveyden kulmakiviä. Kun on kyky nimetä tunteita, niitä on helpompi havaita ja tunnistaa. Tunteita, jotka on tunnistettu kaikkialla maailmassa, sanotaan perustunteiksi. Niitä ovat pelko, inho, suru, hämmästyminen, viha ja ilo.

Elämäkokemus ja luonteenpiirteet vaikuttavat siihen, miten tunteita koetaan ja ilmaistaan. On tärkeää erottaa tunteet ja teot. Ihminen ei varsinaisesti voi valita tunteitaan, mutta voi valita asenteensa omia tunteita kohtaan sekä sen millaista käytöstä tunteista seuraa.

Pida huolta -ryhmässä voidaan keskustella osallistujien kanssa tunteista, niiden tunnistamisesta, säätelystä ja käsittelemisestä sekä ihmissuhteista. Koska jokainen elämäntilanne on yksilöllinen, on erityisen tärkeää käydä keskustelua toisia kunnioittaen ja kuunnellen. Keskustelun lisäksi tai sen tukena voidaan käyttää esimerkiksi tunnetaitokortteja ja kuvakortteja sekä voidaan tehdä muun muassa kirjoitus- kuvitus- ja mielikuvaharjoituksia.



Kuva: Tehti Laskinen

Vinkit ja materiaalit

- Keskustelun tueksi kysymyksiä [Mielenterveyden käsi](https://mieli.fi) (mieli.fi)
- Harjoituksia tunteista ja tunnetaidoista (LIITE 12)
- Suhde-energia-kartta (LIITE 13)
- Yhteisöjen kompassi (LIITE 14)
- Puhutaan tunteista kortit (Hidasta elämää.fi)
- Ateneumin Taidepakka + ohjeet (Tilattavissa: museoshop.fi)
- Apua ja tukea ihmissuhteisiin [Toimivat ihmissuhteet läheisiimme ovat tärkeitä - Evl.fi](https://toimivatihmissuhteet.laheisiimmeovattarkeitä-evl.fi)
- Tunnetilojen käsittelyyn ja sanoittamiseen [Millä tuolilla istut? -menetelmä](https://millätuolillaistut?menetelmä)
- Tunnetaito harjoituksia [Tunteelliset taidekuvat](https://tunteellisettaidekuvat)

"Sinä osoitat minulle elämän tien, sinun lähelläsi on ehtymätön ilo, sinun oikealla puolellasi ikuinen onni."

Ps. 16:11

LIIKUNTA JA KEHOSTA HUOLEHTIMINEN

Liikunta lisää toimintakykyä, nostaa mielialaa ja vahvistaa mielenterveyttä. Liikunnan avulla voidaan lievittää stressiä, nostaa vireystasoa, helpottaa nukahtamista sekä parantaa unen laatua. Liikuntaa tulisi harrastaa säännöllisesti. Säännöllisesti liikuntaa harrastavat ovat yleisesti pirteämpiä ja jaksavat paremmin myös arjen askareita. Yhdessä liikkumalla voi myös vahvistaa sosiaalisia suhteita.

On tärkeää harrastaa sellaista liikuntaa mistä nauttii ja mikä tuntuu itselle sopivalta. Mielekäs liikuntamuoto kannustaa liikkeelle ja helpottaa tekemään liikunnasta säännöllisen tavan toimia. Motivaatio liikkuu pysyy yllä, kun liikuntakokemukset ovat positiivisia. Liikuntamuotoja kannattaa vaihdella, jolloin kuormittavuustasokin vaihtelee. Tämä on terveydelle ja mielelle hyväksi. Säännöllisen liikunnan lisäksi arkiliikunta on myös tärkeää ja sillä voi kattaa suuren osan päivittäisestä liikunnan tarpeesta. Liikunnassa tulee muistaa myös riittävä palautuminen. Oman kehon viestejä kannattaa huomioda ja antaa keholle aikaa levähtää, jos se sitä vaatii.

Pidä huolta -ryhmässä liikunnasta voidaan keskustella esimerkiksi liikuntasuosittelun avulla. Millaiset liikuntatottumukset osallistujilla on ja millaista liikuntaa he mahdollisesti haluaisivat lisätä arkeensa. Ryhmässä voidaan myös pitää pieni taukojumppa tai vaikkapa rauhoittava hengitysharjoitus.



Kuva: Terhi Lavikainen

Vinkit ja materiaalit

- Keskustelun tueksi kysymyksiä [Mielenterveyden käsi](#)
- Pidä pieni jumppahetki, esimerkiksi [Taukojumppa niska-hartia](#)
- Venyttelytuokio seisten [Kylki venyttely](#)
- Liikuntamuodot-tehtävä (LIITE 15)
- stressinhallinta rentoutumisen keinoin (LIITE 16) ja Hengitysharjoitus (LIITE 17)
- [Liikkumisen suositukset](#) ja [Kysymyslista liikkumistottumuksista](#)
- Kehon kuunteluun [godfulness -kehoharjoituksia](#)

"Sinun sanasi on lamppu, joka valaisee askeleeni, se on valo minun matkallani."

Ps 119:105

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

Harrastukset ovat hyväksi mielelle ja keholle. Ne tuottavat mielihyvää, parantavat aivoterveyttä, lievittävät stressiä sekä parantavat vireystilaa ja muistia. Kun ihminen saa harrastaa itselleen mielekkäitä asioita ja toteuttaa itseään, hän tuntee itsensä iloisemmaksi ja rentoutuneemmaksi.

Liikunnalla on paljon hyviä vaikutuksia keholle ja mielelle. Liikunnalla voi säädellä koko kehon vireystilaa ja kehon hyvinvoinnin lisäksi liikunta hidastaa aivojen ikääntymistä.

Luovien lajien harrastaminen on yltä tärkeää ja hyväksi terveydelle kuin liikuntakin. Esimerkiksi taide voi auttaa monien sairausien hoidossa. Taideosallistumisella on monia fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja hyvinvointia lisääviä ja tukevia vaikutuksia. Olipa taidekokemus sitten itse taiteen tekemistä tai muuten taiteen kokemista, ovat vaikutukset samankaltaisia. Luovat harrastukset mahdollistavat arjesta irtautumista ja saavat aikaan virkeän mielen. Ne myös ylläpitävät kognitiivisia taitoja.

Luova toiminta voi olla myös sielunhoidollista. Sielunhoidossa luovien ja toiminnallisten menetelmien käytön keskiössä eivät ole sanat vaan toiminta, jossa eri aistit ovat työssä.

Pidä huolta -ryhmässä voidaan keskustella monipuolisesti osallistujieni harrastuksista, mieltymyksistä, taidoista ja haaveista niiden suhteen. Keskustelun lisäksi ryhmässä voidaan toteuttaa monenlaisia luovia toimintoja, kuten tehdä jokin konkreettinen tuotos tai vaikka pitää tanssihetki.



Kuva: Anu Niskanen

Vinkit ja materiaalit

- Keskustelun tueksi kysymyksiä [Mielenterveyden käsi](#)
- Keskustelun tueksi [Mielen taitojen kortit](#)
- Runo- ja musiikkipiirustus (LIITE18)
- Rukoushelmien valmistus
- Savityö: Esim. kämmenristi. Työhön voi käyttää itsekovettuvaa savea tai Fimo-muovailumassaa.
- Tanssihetki [Sarin iloinen istumatanssi](#) / [Seniori365-Tanssi](#)
- Ateneumin Taidepakka + ohjeet (tilattavissa: museoshop.fi)
- Luovuutta tukeva kokeilemistehtävä (LIITE 19)
- Kotitehtävä: Luovuusseikkailu -tehtävä (LIITE 20)

"Älä anna pahan voittaa itseäsi, vaan voita sinä paha hyvällä."

Room 12:21

TOIVO

Toivo on oleellinen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se on osa ihmisen syvintä olemusta ja elämän keskeisimpiä ulottuvuuksia. Ihminen tarvitsee toivoa selviytyäkseen elämän eri tilanteista. Toivo on voimavara, joka mahdollistaa ja lisää hyvinvointia muun muassa positiivisten tunteiden muodossa. Se herättää ihmisessä iloa, luo rauhaa ja levollista oloa sekä varmuuden tunnetta. Toivon on tutkittu liittyvän mielenterveyden kautta myös ihmisen fyysiseen terveyteen.

Toivo alkaa kehittyä ihmisessä jo vauvaikaisena. Kun toivo rakentuu vahvaksi jo elämän varhaisessa vaiheessa, se kestää paremmin elämän tiellä myös raskaita asioita kohdattaessa. Toivoa voidaankin kuvata myös luottamuksena tulevaisuuteen.

Toivon vastakohta on epätoivo. Vaikka epätoivoon sisältyy enemmän negatiivisia tunteita, on sekin osa ihmiselämää ja yhtä tärkeä tunne kuin toivokin. Jos toinen näistä tunteista puuttuisi, puuttuisi samalla osa ihmisyyttä.

Toivo on yksi kristillisistä hyveistä ja kirkon perusarvoista. Toivo kuvastaa Jumalan oikeudenmukaisuutta, huolenpitoa ja iankaikkista elämää.

Pidä huolta -ryhmässä toivoa voidaan käsitellä mm. kertomalla ja keskustelemalla toivosta. Mitä toivo ihmisissä herättää ja mitkä asiat luovat ja kasvattavat heissä toivon tunnetta. Keskustelun ja ajatusten herättelyn tukena voi käyttää erilaisia materiaaleja kuten esimerkiksi keskustelukortteja, mielikuvaharjoituksia tai aarrekartan tekemistä.



Kuva: Terhi Lavikainen

Vinkit ja materiaalit

- Mielikuvaharjoitus [Kalliopolku](#)
- Toivon kortit (Tilattavissa: Hidasta elämää, www.hidastaelamaa.fi)
- Anna valosi loistaa – rohkaisukortit (Tilattavissa: Hidasta elämää, www.hidastaelamaa.fi)
- Elämä kantaa -luottamuksen kortit (Tilattavissa: Hidasta elämää, www.hidastaelamaa.fi)
- Aarrekartan tekeminen asioista, jotka kuvastavat toivoa.
- Toivo ja elämän merkitykselliset asiat -tehtävä (LIITE 21)
- Kysymyksiä elämästä ja toivosta (LIITE 22)
- Toivon puu -tehtävä ajatusten kirjaamiseen (LIITE 23)

*"Minun ajatukseni ovat rauhan eivätkä tuhon ajatuksia:
Minä annan teille tulevaisuuden ja toivon."*

Jer. 29:11

VINKKEJÄ ALOITUKSEEN

- [Hahmot puussa](#) (Mielenterveyden keskusliitto: mtkl.fi)
- Anna valosi loistaa – rohkaisukortit (Tilattavissa: Hidasta elämää, www.hidastaelamaa.fi)
- Elämä kantaa -luottamuksen kortit (Tilattavissa: Hidasta elämää, www.hidastaelamaa.fi)
- Ateneumin Taidepakka + ohjeet (Tilattavissa: museoshop.fi)
- Ovi-kortit (Tilattavissa: Ovima, www.ovima.fi)
- Mielenmaisema-kortit (Tilattavissa: Ovima, www.ovima.fi)
- Mielenterveys voimaksi 2.0 kuvakortit+ ohjevihkonen (Tilattavissa: Mieli ry, www.mieli.fi)
- Eläin- ja tunnekortit (Draamatyö, www.draamatyo.fi)
- [Mitä sinulle kuuluu? -kortit](#) (Tulostettavat kortit ja ohjeet: www.mieli.fi)
- Millä tuolilla istut? -menetelmä (RyhmäRenki, www.ryhmarenki.fi)



RUKOUKSIA TOIMINTAKERTOIHIN

- 1 -

Suo Herra meille armossasi lepo ja rauha. Olemme usein niin levottomia emmekä tiedä mihin keskittyä. Suorittaminen, kiire ja synkät uutiset ympärillämme kutsuvat meitä usein epäystävällisen vaativasti mukaansa tanssiin - kuitenkin osoittamatta meille selkeää suuntaa. Toisinaan mielessämme kuljemme itse ruokkimamme kiireen kehää ja arkiset askareemme pitävät meitä otteessaan. Arkisten askareiden keskellä voisimme myös mielessämme levätä ilman pingotusta ja tehdä asioita yksi taikka sitten monta kerrallaan eteenpäin. Tätä ehkä pyhäksi huolettomuudeksikin kutsutaan. Voimme jättää asiamme Sinulle, olet luvannut pitää huolen. Kiitos, että olet luvannut kantaa kuormiamme. Aamen.

(Terhi & Reeta)

- 2 -

Jokapäiväinen leipämme, kaksi sanaa täynnä symboliikkaa ja myös punalaputettuja pusseja tarjouslaarissa. Pyhiä ja arki kohtaat. Meillä ja ystävillämme voi olla hyvin konkreettinen huoli toimeentulosta ja ruoan riittämisestä. Samaten meillä on sielussamme nälkä Sinun tarjoamaasi rauhaa ja iankaikkista elämää kohtaan. Pyydämme Jumala Sinua ravitsemaan meitä kaikin tavoin ja pyydämme tätä myös lähimmäisillemme lähellä ja kaukana. Aamen.

(Terhi & Reeta)

- 3 -

Vapahtaja, tee minusta rauhasi välikappale, niin että sinne, missä on vihaa, toisin rakkauden, missä loukkausta, toisin anteeksiannon, missä epäsopeutta, toisin yksimielisyyden, missä erehdyistä, osoittaisin totuuden, missä epäilystä, auttaisın usagoon, missä epätoivoa, nostaisin luottamukseen, missä pimeyttä, loisin sinun valoasi, missä surua, virittäisin ilon ja lohdutuksen. Niin että, oi Mestari, en yrittäisi niin paljon etsiä lohdutusta kuin lohduttaa muita, hakea ymmärrystä kuin ymmärtää toisia, pyytää rakkautta kuin rakastaa muita, sillä antaessaan saa, kadotessaan löytää, unohtaessaan saa anteeksi, kuollessaan nousee iankaikkiseen elämään.

(Franciscus Assisilaisen rukous)

- 4 -

Kiitos Herra kauniista luonnosta, jonka olet meille antanut ja saamme olla osa sitä. Kiitos kauniista maastamme, jossa saamme nauttia sen antimista kaikin aistein. Saamme liikkua ja virkistyä metsissä, rannoilla, erämaassa kuin myös kaupungeissamme. Sinä olet meidät luonut, olemme kättesi tekemät.

Anna meille voimia pitää itsestämme ja läheisistämme huolta. Vapahtaja, pidä Sinä meistä huolta. Kiitos, että voimme jättää elämämme Sinun varaasi. Aamen.

(Terhi & Reeta)

- 5 -

Minä olen savi; Sinä olet ruukuntekijä:

Tee minusta astia,

niin että voin olla hyödyksi toisille.

Minä olen lanka; Sinä olet kutoja:

tee minusta kangasta,

niin että voin olla hyödyksi toisille.

Minä olen kivi; Sinä olet kivan veistäjä:

tee minusta veistos,

niin että voin olla iloksi toisille.

Minä olen huilu; puhalla Sinä minuun henkesi,

niin että musiikista on toisille iloa.

Minä olen luotu; Sinä olet Jeesus Kristus:

Tee minut uudeksi ihmiseksi,

niin että voin olla hyödyksi ja iloksi.

(Kotien rukouskirja)

- 6 -

Kiitos Vapahtaja, että olet toivon ja lohdutuksen Jumala. Monesti epätoivo ja epäuskojin valtaa mieleemme isojen ja pienten asioiden kanssa.

Mietimme kelpaamistamme. Pohdimme inhimillisestä näkökulmasta mahdollisuuksiamme ja kykijämme. Jos suunnitelmamme eivät toteudukaan sellaisina kuin ajattelimme, on ajatustemme ja suunnitelmiamme korttitalo vaarassa. Toisinaan Jumala kysymme, miksi sallit kaiken tämän. Saamme juuri tuolloin Sinulta Jumala pyytää apua. Olet luvannut kaikissa tilanteissa antaa meille tulevaisuuden ja toivon rakkautesi ja armoni tähden. Aamen.

(Terhi & Reeta)

RUKOUSHETKIIN

- Ole kanssani tänään -rukoukortit (52 korttia) Kirjapaja. (Saatavilla: www.sacrum.fi).
- Päivän tunnussana -kirja
- Sanan aika -kirja
- Seniorin rukouskirja; Lehtiö Pirkko
- Pyhä rakas Jumala -Rukouksia 2020-luvulta; Kaisa Kariranta, Petri Merenlahti, Kati Pirttimaa (toim.)
- Rukoilemme toistemme puolesta; Kati Pirttimaa
- Kotona rukouksessa -rukousryhmän ohjaajan opas: Kanerva Marjaana
- Seurakuntalaisen rukouskirja; Hietamies Leena
- Matkamiehen rukouskirja: Pertti Pietarinen (toim.)
- Jumalan katseen suojassa: Eero Huovinen



LÄHTEET

- Gothöni, R. (2014). *Auttava kohtaaminen II*. Kirjapaja Oy.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., Virta, M. (2019). *Mieli ja terveys* (6.uud.p.). Edita Publishing Oy
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., Seuri, T. (2017). *Mielenterveyden hoitotyö* (5.-6. p.). Sanoma Pro.
- Iivanainen, A., & Syväoja, P. (2016). *Hoida ja kirjaa*. (9. p.). Sanoma Pro
- Kallio, M. (2020). *Voimana toivo*. Wsoy.
- Kylmä, J. (1996). *Toivon dynamiikka*. Kirjayhtymä Oy.
- Kähkönen, E. (10.1.2022). *Mielekkäät harrastukset hoitavat aivoterveyttä*. Saatavilla 27.10.2023: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/mielekkaat-harrastukset-hoitavat-aivoterveutta/#e8b27749>
- Lehtinen, J. (2013). Toivon kaksiteräinen miekka. Teoksessa: Pelkonen, R., Huttunen, Matti O. & Saarela K. (toim.) *Sairaus ja toivo*. Duodecim.
- Lehtonen, J. (2013). Toivo ja epätoivo. Teoksessa: Pelkonen, R., Huttunen, Matti O. & Saarela K. (toim.) *Sairaus ja toivo*. Duodecim.
- Mieli ry. (16.8.2022). *Liikunta ja kehon kuunteleminen*. Saatavilla 5.11.2023: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>
- Mieli ry. (2.11.2022). *Millainen Ruoka on hyväksi?* Saatavilla 4.11.2023: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>
- Niemi, P. (2014) *Hyvää mieltä & tunnetaitoja*. Päivä Osakeyhtiö.
- Partinen M. & Huovinen M. (2007) *Terve uni*. WSOY
- Partonen, T. (2017). Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede*. Duodecim.
- Raamattu. (1998). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Suomen Pipliseura.
- Ruokavirasto. (4.11.2023). *Ravitsemus- ja ruokasuositukset*. Saatavilla 24.01.2024: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (i.a.). <https://evl.fi/tietoa-meista/kirkon-organisaatio/kirkon-arvot/>
- Tykki, E. & Hyttinen, N. (25.11.2019). *Luovat harrastukset parantavat terveyttäsi – Tässä neljä lajia, joista jokainen voi napata tutkitut terveyshyödyt*. Saatavilla 29.10.2023: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/25/luovat-harrastukset-parantavat-terveyttasi-tassa-nelja-lajia-joista-jokainen>
- Uniliitto (5.9.2023) *Miksi unihäiriötä tulee hoitaa?* [Uniliitto: Miksi unihäiriötä tulee hoitaa? – Uniliitto](#)
- Virtanen, K. (Toim.). (2004). *Kotien rukouskirja* (12. p.). Otava.

KOOSTE VINKKILINKEISTÄ

Ateriarytmin malli <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/ruokavalion-kulmakivet/s%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6llinen-ateriarytmi>

Godfulness -kehoharjoituksia <https://www.godfulness.fi/kuuntele-kehoasi/>

Hengitysharjoitukset <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset>

Hyvinvointia luonnosta -ohjelma <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta>

Kalliopolku mielikuvaharjoitus https://vanha.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Audio/NMTT-Kalliopolku.mp3

Kylki venyttely <https://www.terve.fi/artikkelit/venyttele-kyljet-voimisteluliiton-ohjeilla>

Kysymyslista liikkumistottumuksista <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2022/03/Kysymyslista-liikkumistottumuksista-keskustelun-tueksi.pdf>

Lautasmallit-Ateriamallit-Juomat <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>

Liikkumisen suositukset <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

Mielentaitojen kortit https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/12/MIELEN-TAITOJEN-KORTIT_saavutettava.pdf

Mielenterveyden käsi <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Millä tuolilla istut? -menetelmä <https://ryhmarenki.fi/tunteelliset-taidekuvat/>

Ravitsemus ja -ruokasuositukset <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>

Rentoutumisharjoitukset <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>

Sarin iloinen istumatanssi <https://www.youtube.com/watch?v=vXt12kUn4yQ>

Senior365-Tanssi <https://www.youtube.com/watch?v=CBPPf8srpEY>

Stressinhallinta <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/stressinhallinta>

Taukojumppa niska-hartia <https://www.youtube.com/watch?v=KpKQqOs1x3o>

Toimivat ihmissuhteet läheisiimme ovat tärkeitä <https://evi.fi/apua-ja-tukea/ihmissuhteet/>

Tunnetaito harjoituksia <https://ryhmarenki.fi/tunteelliset-taidekuvat/>

LIITE 1: Rentoutuminen ja venytysharjoitus

(Teema: Lepo ja rentoutuminen)

Riittävän unen, ravinnon ja liikunnan lisäksi täysipainoiseen hyvinvointiin kuuluu kyky rentoutua. (Katso myös teema "Liikunta ja kehonkuuntelu" ja siihen liittyvät harjoitteet, rentoutuminen on olennainen osa kehon kuuntelua.) Rentoutumalla ihminen palautuu päivän haasteista ja kuormittavista tunteista. On erilaisia tapoja saada rentoutumisen kokemus. Keskittyminen on olennaista rentoutumisen saavuttamiseksi. Kehoa voi havainnoida rentoutumiskokemuksen jälkeen. Missä osassa kehoa jännitys on tuntunut ja miltä lihaksissa tuntuu nyt rentoutumiskokemuksen jälkeen? Rentoutusmenetelmät jaetaan yleensä kahteen päätyyppiin, joita ovat aktiiviset menetelmät ja rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät. Aktiivisiin menetelmiin kuuluvat muun muassa jännitysrentousharjoitukset sekä liikkeen kuten venyttelyn tai toiminnallisen liikkuvuusharjoittelun avulla tehtävät harjoitukset. Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät perustuvat hengityksen rauhoittamiseen ja ajatusten keskittämiseen.

Lähteet:

Karkkulainen, M. Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R. & Sipi, S. (2019) Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Edita.

Niemi, P. (2014) Hyvää MIELTÄ & TUNNETAITOJA. Päivä Osakeyhtiö.

Venytysharjoitus:

Joko tehtävänä ryhmässä tai kotitehtävänä

Takareisien pidennys: (auttaa alaselän kipuihin ja lievittää ärtyneisyyttä)

Elimellinen vaikutus: takareidet, pakaralihakset, ja lonkankoukistajat venyvät.

Vaikutus mieleen: Asennon aikana kiukkuisuus ja tuskaisuus voivat lisääntyä, mutta jälkikäteen mieli rauhoittuu. Jos **iskiashermon** kanssa on vaivoja, älä tee tätä harjoitusta.

1. Aseta selinmakuulla remmi tai jumppakuminauha venytettävän jalan päkiän alapuolelle. Selinmakuulla myös selkäkipuinen ja välilevyvaivainen voi tehdä takareiden venytyksen kivutta.
2. Koukista yksi jalka tueksi lattiaan, ja ojenna työjalka suoraan ylös.
3. Suorista alajalka hitaasti, jos mahdollista. Mikäli lantio tai alaselkä irtautuvat tämän seurauksena matosta tai venytys tuntuu liian vahvalta, koukista jalka uudelleen.
4. Ohjaa kädet remmillä tai jumppakuminauhalla niin lähelle nilkkaa, että hauislihaksia ei tarvitse käyttää asennossa (käsiä ei siis koukisteta). Voit kiepauttaa remmin tai jumppakuminauhan ranteiden ympäri, jotta kädet voivat rentoutua.
5. Viivy asennossa rauhallisesti hengittäen 2-3 minuuttia. Toista toiselle puolelle.
6. Suorista jalat lattialle ja lepää hetki asennon jälkeen.

Lähde: Jokiniiva, M. (2017). Vapaudu stressistä Helppoja rentoutusharjoituksia arkeen. Gummerus

Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 2: Mielikuvaharjoitus rentoutumiseen

(Teema: Lepo ja rentoutuminen)

Merirentoutus

Laita silmäsi kiinni ja ota itsellesi mukava asento. Kuuntele ja keskity hengitykseesi. Olet rauhallisella rannalla, kuulet lокkien ääntä kauempaa, tuuli puhaltaa leppeästi, mutta sinulla ei ole kylmä, olet menossa uimaan. Kävelet verkkaisesti vesirajaan, aurinko lämmittää kasvojasi. Leppeiden aaltojen reuna kastelee varpaasi. Kävelet eteenpäin veteen, pysähdyt, kun vettä on vyötärösi asti. Katselet ympärillesi ja hengität syvään. Jatkat taas eteenpäin syvemmälle. Sukellat. Tunnet miten painosi häviää ja ikään kuin leijailet. Avaat silmäsi vedessä. Vesi on kirkasta, näet kaikki meren kasvit ja myös siellä uivat kalat selvästi. Auringon valo ja sen säteet heijastuvat mereen. Ympärillä tapahtuu paljon, näet meressä myös meritähtiä ja kalaparvet uimassa eri suuntiin. Kalat eivät pelkää sinua, ne tulevat uimaan sinua lähelle. Sinä et pelkää myöskään kaloja. Hauki tulee uimaan rinnallesi ja varovasti ojennat kättäsi sitä kohti. Pystyt koskettamaan sitä. Hauki näyttää sinulle tietä mihin uida. Se ikään kuin pyytää sinua mukaansa. Lähdet hauen matkaan ja yhdessä kuljette meritaipaleita. Sinulla on turvallinen olo. Matkalla kohtaatte uteliaita katseita, muut kalat tulevat teitä tervehtimään. Kohotat katseesi ylöspäin, näet meren pinnan ja auringon säteet. Hyvästelet muut kalat ja oppaana ja ystävänä olleen hauen. Ponnistat kohti veden pintaa ja muutamalla isolla vedolla pääset meren pinnalle. Näet rannan, josta olet lähtenyt. Kellut rantaan hitaasti veden virtauksen hitaasta voimasta. Asetut istumaan ja lepäämään rantahiekalle. Tunnet itsesi rentoutuneeksi ja virkistyneeksi. Hengität muutaman kerran syvään. Voit avata silmäsi ja pikkuhiljaa palata rannalta paikkaan, jossa nyt olet.



Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 3: Mielikuvaharjoitus rentoutumiseen

(Teema: Lepo ja rentoutuminen)

Mieti tämän kaavion avulla, mitkä asiat rentouttavat sinua.

Minua rentouttaa: (laita rasti ruutuun)

- Oleskelu
- Luonto
- Liikunta
- Lukeminen
- Kirjoittaminen
- Piirtäminen
- Taide
- Käsityö
- Saunominen
- Kylpy
- TV:n katselu
- Elokuvat
- Teatteri
- Seksi
- Tanssi
- Keskustelu
- Ruoanlaitto
- Autoilu
- Musiikki
- Hieronta
- Lemmikin hoitaminen



Kuva: Lauri Pertanen

Lähde: Niemi, P. (2014). Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Päivä Oy.

Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIIITE 4: Stressi ja stressinhallintatehtävä

(Teema: Lepo ja rentoutuminen)

Stressi on hyvä asia myönteisesti. Se aktivoi elimistöä toimintakykyiseksi ja auttaa keskittymään sekä motivoi päättäväiseen toimintaan. Ihminen tarvitsee stressiä lähteäkseen liikkeelle ja saadakseen asioita aikaan.

Vaikka stressi on hyödyllistä, se voi myös kuormittaa ja jatkuessaan liiallisena se on myös vaaraksi terveydelle. Hoitamaton pitkäaikainen stressi voi kehittyä sairauksiksi, uupumukseksi, unettomuudeksi ja masennukseksi. Stressinhallintaa ja stressin välttämistä voi harjoitella. Tämä vaikuttaa elämän laatuun positiivisesti.

Harjoitus



Piirrä vasemmanpuoleisiin kelloihin (huomioi 24 tuntia) normaaleihin asioihin käyttämiäsi tuntimääriä, myös nukkuminen. Valitse keskiverto, tavallinen arkipäivä. Unohda sen jälkeen täyttämäsi vasemmanpuoleiset kellotaulut hetkeksi ja keskity oikeanpuoleisiin. Piirrä ja kirjoita niihin, miten toivoisit aikasi kuluvan. Valitse harjoitusta varten sama päivä kuin edellisissä kellotauluissa, mutta nyt miettien, mikä tuntuisi hyvältä, sopivalta ja mukavalta elämältä.

Vertaile kellotauluja keskenään. Onko niissä suuria eroja? Onko tämän perusteella jotain mitä olisi hyvä muuttaa ja mitä voisit käytännössä tehdä asioiden muuttamiseksi?

Lähde: Niemi, P. (2016). Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Päivä Oy.

Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIIITE 5: Parempaa unta kohti

(Teema: Lepo ja rentoutuminen)

Ajallisesti ihminen nukkuu miltei puolet elämänsä ajasta- kyseessä ei siis ole vähäpätöinen asia. Ryhmässä voidaan käydä yhdessä läpi unitottumuksia, uneen vaikuttavia tekijöitä sekä sitä, mitkä tekijät voivat parantaa unta.

Tietoa unen vaiheista:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-vaiheet/>

Tietoa unen itsehoidosta:

<https://www.uniliitto.fi/auta-unta/unen-itsehoito/>

Vinkkejä parempaan uneen:

https://www.uniliitto.fi/auta-unta/unen-itsehoito/vinkkejä_parempaan_uneen/

Unipäiväkirjan käyttö

Ryhmän jäsenille voidaan suositella unipäiväkirjan täyttämistä, mikäli unen kanssa on haasteita. Se on myös muuten oivallinen työväline seurata ja havainnoida unitottumuksia. Unipäiväkirja antaa hyödyllistä tietoa muun muassa henkilön unesta, päivittäisistä toiminnoista, vireydestä, työajoista, lääkkeiden käytöstä ja terveyskäyttäytymistä. Jos henkilö aloittaa erilaiset omahoitokeinot ja/tai muut hoitokeinot unettomuuden selättämiseen, unipäiväkirjan avulla voidaan seurata hoitokeinojen vaikuttavuutta.

Linkki unipäiväkirjaan:

<https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50067a.pdf>



Kuva: Lauri Partanen

LIITE 6: Tietovisa unesta

(Teema: Lepo ja rentoutuminen)

Kysymykset

- 1. Kuinka monta tuntia yöunta aikuinen tarvitsee keskimäärin, jotta yöuni on riittävä?**
 - A. 3-5 tuntia
 - B. 4-7 tuntia
 - C. 6-9 tuntia
- 2. Kuinka monta tuntia yöunta murrosikäinen tarvitsee keskimäärin, jotta hänen yönensä on riittävä?**
 - A. 7-8 tuntia
 - B. 9-10 tuntia
 - C. 11-12 tuntia
- 3. Montako vaihetta unessa luokitellaan?**
 - A. 2 vaihetta
 - B. 4 vaihetta
 - C. 6 vaihetta
- 4. Voivatko ihmiset olla luonnostaan aamu- tai iltavirkkuja?**
 - A. Kyllä
 - B. Ei
- 5. Jos unettomuutta esiintyy yhtäjaksoisesti 4 viikkoa, onko syytä etsiä hoitokeinoja?**
 - A. Kyllä
 - B. Ei
- 6. Mitkä seuraavista asioista tukevat hyvää unta?**
 - A. alkoholi
 - B. liikunta (kohtuullisesti)
 - C. vuorotyö
 - D. terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi
 - E. säännölliset elämäntavat sisältäen aamu- ja iltarutiinit liittyen nukkumiseen
- 7. Mitkä seuraavista ovat hyviä ei-lääkkeellisiä hoitokeinoja unettomuuteen?**
 - A. makuuhuoneen lämpötila on noin 18–20 astetta
 - B. pimeys makuuhuoneessa
 - C. lihasrentoutusharjoitus
 - D. hengitysharjoitus
 - E. "huolehden" ajastaminen tiettyyn aikaan päivästä

Tietovisa unesta: Oikeat vastaukset

1. C. 6-9 tuntia
2. B. 9-10 tuntia
3. B. 4 vaihetta. Univaiheet luokitellaan torkeuneen (N1-uni), kevyeen uneen (N2-uni), syvään uneen (N3-uni) ja REM-uneen (R-uni). Torkeudessa ihminen ei aina koe edes nukkuvansa. Kevyessä N2-unessa ihmisen aivosähkötoiminta hidastuu edelleen. N2-uni muodostaa 35–55 % yöunen kokonaiskestosta. Syvä N3-uni on unen tärkein osuus. Tässä unen vaiheessa täytetään solujen energiavarastoja ja korjataan valveen aikaisen rasituksen vaurioita. Aikuisella hyvin nukkuvalla ihmisellä syvää unta on 15–30 % yöunesta. REM-unen aikana aivot ja elimistö aktivoituvat. Suurin osa tapahtumanikkaista unista nähdään REM-unessa.
4. A. Kyllä
5. A. Kyllä. Jos unettomuus kestää alle kaksi viikkoa ja se liittyy esimerkiksi elämänmuutokseen, se on normaalia. Kaikki nukkuvat toisinaan huonosti. Mutta, jos unettomuus alkaa pitkittyä ja tällöin siis kasvattaen univelkaa, on syytä unettomuudelle hyvä lähteä selvittämään.
6. B, D ja E. Alkoholi pienissäkin määrin heikentää unen laatua. Liikunnan sopivassa määrin huomioiden palautuminen on todettu vaikuttavan suotuisasti syvään uneen. Vuorotyö ja sen myötä mahdollisesti vaihtelevat valveaikaajat voivat altistaa univaikeuksille. Terveellinen ruokavalio tukee hyvää unta. Vastaavasti raskaat ateriat myöhään illalla vaikuttavat unen laatuun heikentävästi. Säännöllisten elämäntapojen ja rauhoittumisen ennen nukkumaan menoa on todettu tukevan hyvää unta.
7. Kaikki vastaukset ovat hyvää unta tukevia asioita.

Lähde: www.uniliitto.fi

LIIITE 7: Kristillinen hiljentyminen

(Teema: Lepo ja rentoutuminen)

Mielen ja sielun lepoa- Kristillinen hiljentyminen

Hiljentyminen ja vetäytyminen rukoukseen on kuulunut kautta aikain juutalais-kristilliseen traditioon ja uskon harjoittamiseen. Vanhassa Testamentissa monet merkittävät tapahtumat koetaan luonnon keskellä hiljaisuudessa kuten Mooses palavan pensaan äärellä. Samaten Uusi Testamentti kertoo monessa kohdin Jeesuksen vetäytymisestä hiljaisuuteen rukoilemaan sekä hänen seuraajiansa tekävän samoin. Satojen vuosien ajan kristityt ovat ammentaneet virkistystä, rauhaa ja lepoa hiljentyen rukoukseen ja mietiskelyyn usein luonnossa sekä myös kirkoissa.

Sydänrukous

Pelkistetysti Sydänrukous on sisterssiläismunkki Thomas Keatingin kollegoineen kehittämä hiljaisen rukouksen muoto. Sydänrukouksesta puhutaan myös keskittävänä tai ydinrukouksena (centering prayer). Sydänrukous on kontemplaatioon johtava tie, jolla ihmisen koko olemus avautuu Jumalalle, perimmäiselle Mysteerille. Sydänrukouksen harjoittamisen myötä avautuvat syvemmät tietoisuuden kerrokset ja vähitellen mieli puhdistuu ja tyyntyy. Suomessa pääkaupunkiseudulla ja myös muualla maassa kokoontuu useita Sydänrukouksen ryhmiä useissa seurakunnissa.

Rukoushetki voidaan tehdä yksin tai yhdessä ja sen on hyvä kestää noin 20 minuuttia. Tällöin on aikaa keskittää ajatuksia rukoukseen (ajatukset myös "karkailevat" rukouksen aikana, se on normaalia) ja saada mieltä levolliseksi.

1. **Valitse pyhä sana symboliksi** aikomuksestasi hyväksyä Jumalan läsnäolo ja toiminta sisälläsi. Sana voi olla sellainen minkä hyvin muistat ja, jolla on sinulle jokin merkitys (esim. valo, toivo tms.)
2. Istu mukavasti ja sulje silmäsi, asetu hetkeksi ja hiljaisesti mielessäsi esittelen pyhä sana symbolina suostumuksestasi Jumalan läsnäoloon ja toimintaan sisällä.
3. Kun olet kiinnostunut ajatuksistasi ja ajatukset mahdollisesti "karkailevat", palaa aina lempeästi valitsemaasi pyhään sanaan.
4. Rukousajan päätyttyä pysy hiljaisuudessa silmät kiinni pari minuuttia.

Lähde: Contemplative Outreach. <https://www.contemplativeoutreach.org/>

Lisää hiljentymisestä, luonnosta ja yhteisöistä

- <https://www.hiljaisuudenystavat.fi/>
- [Taizé \(taize.fr\)](https://www.taize.fr/)
- <http://www.annunciationtrust.org.uk/>
- <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakavelyt/>

"Älkää olko mistään huofissanne, vaan saattakaa aina se, mitä tarvitsette, rukouillen, anoen ja käyttäen Jumalan tietoon. Silloin Jumalan rauha, joka ylittää kaiken ymmärryksen, varjelee teidän sydämenne ja ajatuksenne, niin että pysytte Kristuksessa Jeesuksessa" (Fil. 4:6-7).

Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 8: Ateriarytmi -tehtävä

(Teema: Ravinto ja ruokailu)

Tämän tehtävän tarkoituksena on kartoittaa ruokailutottumuksia ja ateriarytmiä muutamalla kysymyksellä.

Tehtävää varten jaa osallistujille tyhjä paperi ja pyydä heitä kirjaamaan ylös vastauksia alla oleviin kysymyksiin.

- Montako ateriaa syöt päivässä?
- Millaiset ovat ateriavälisi?
- Montako lämmintä ateriaa syöt päivässä?
- Syötkö riittävästi kasviksia?
- Syötkö välipaloja?
- Kuuluuko napostelu tapoihisi?

Kun kaikki kysymykset on käyty läpi ja osallistujat ovat kirjanneet vastauksensa ylös, voit jakaa osallistujille säännöllisen ateriarytmin mallin, jonka voit tulostaa osoitteesta:

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/ruokavalion-kulmakivet/s%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6llinen-ateriarytmi>. Löydät tältä sivulta myös tietoa säännöllisen ateriarytmin hyödyistä.

Kysymyksiin vastaamisen jälkeen voitte käydä keskustelua ruokailutottumuksista ja ateriarytmistä osallistujien vastausten sekä terveyskylän ateriarytmin mallin avulla. Pohdittavia asioita ovat esimerkiksi: Mitä havaitset? Onko tarvetta muutokselle?

Onko toiveita tai tavoitteita oman ruokavalion suhteen ja miten niitä voisi saavuttaa?

Alkoholin käyttö on hyvä ottaa myös puheeksi ja käydä keskustelua alkoholin normaalin käytön rajoista.

Alkoholi-info!

Alkoholin runsas käyttö aiheuttaa muun muassa erilaisia terveysongelmia ja sosiaalisia haittoja. Alkoholia ei suositella käytettäväksi päivittäin, eikä suuria määriä kerralla. Naisilla jo 7 annosta viikossa on kohtalaisen riskin käyttöä. Miehillä vastaava määrä on 14 annosta. Runsa alkoholin käyttö myös heikentää mielen hyvinvointia. Se lisää masennusta ja ahdistuneisuushäiriöitä. Myös itsemurhariski on suurempi runsaasti alkoholia käyttävillä henkilöillä. Lisäksi uniongelmat ovat tavallisia ja niitä alkaa ilmaantua jo kohtuullisenkin käytön jälkeen.

Alkoholin normaalin käytön päivittäiset rajat:

naisilla 1 annos/pvä ja miehillä 1-2 annosta/pvä.

Yksi annos = 12 grammaa 100% alkoholia. Tämä vastaa esimerkiksi yhtä 0,33l olutta tai 12cl viiniä.

Lähteet:

Mäkelä P. & Niemelä S. Alkoholi ja terveys. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120>

Pusa T. Alkoholia enintään kohtuullisesti. Sydänliitto. <https://sydan.fi/fakta/alkoholia-enintaan-kohtuullisesti/>

Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 9: Ravitsemusaiheinen tietovisa

(Teema: Ravinto ja ruokailu)

Kysymykset:

1. Onko Suomessa tehty koko kansaa koskevat ravitsemussuositukset?
2. Auttaako terveellinen ruokavalio ehkäisemään verenpainetautiä?
3. Mitä janojuomaksi suositellaan?
4. Onko runsas punaisen lihan syönti hyväksi terveydelle?
5. Kuinka paljon kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi nauttia päivässä?
6. Sisältävätkö kasvikset ja marjat runsaasti terveellisiä rasvahappoja?
7. Suositellaanko miehille ja naisille yhtä paljon viljavalmisteita päivittäin syötäväksi?
8. Montako kertaa kalaa tulisi syödä viikossa?
9. Onko liha hyvä raudan lähde?
10. Sisältävätkö pähkinät, mantelit ja siemenet runsaasti kolesterolia?
11. Täyttyykö päivittäinen kalsiumin tarve 2-3 maitolasillisesta ja 2-3 siivusta juustoa?
12. Kuinka paljon keskimäärin tulisi nauttia nesteitä päivässä?

Vastaukset

1. Kyllä, Löytyvät osoitteesta www.ruokavirasto.fi
2. Kyllä
3. Vettä
4. Ei
5. Noin 500g, josta puolet tulisi olla kasviksia ja juureksia.
6. Ei
7. Ei, Naisille suositellaan 6 annosta ja miehille 9 annosta
8. 2-3 kertaa
9. Kyllä
10. Ei. Pähkinät, mantelit ja siemenet sisältävät hyviä rasvahappoja.
11. Kyllä
12. 1-1,5 litraa, ruokien sisältämän nesteen lisäksi. Nesteen tarve on kuitenkin kaikilla yksilöllinen.

Lähteet:

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
<https://www.ruokavirasto.fi/eliintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>

Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 10: Ideoita yhteiseen ruuanlaittoon ja leivontaan

(Teema: Ravinto ja ruokailu)

Ideoita yhteiseen ruuanlaittoon ja leivontaan

Nämä ohjevinkit on valittu siten, että ohjeiden ainesosamäärä on maltillinen ja valmistusaika on noin 30 minuuttia tai alle, jolloin niitä on mahdollista ryhmässä valmistaa ja aikaa jää myös yhteiseen ruokailuun tai herkutteluun.



[Pinaattimunakas](http://www.kotiliesi.fi) www.kotiliesi.fi

[Punajuuripasta](http://www.kotiliesi.fi) www.kotiliesi.fi

[Pestopasta](http://www.kotiliesi.fi) www.kotiliesi.fi

[Herkkusienikeitto](http://www.kotiliesi.fi) www.kotiliesi.fi

[Lehtikaalikeitto](http://www.kotiliesi.fi) www.kotiliesi.fi

[Puurorieskat](http://www.kotiliesi.fi) www.kotiliesi.fi

[Teeleivät](http://www.meillakotona.fi) www.meillakotona.fi

[Kana-pastasalaatti](http://www.valio.fi) www.valio.fi

[Juusto-kasvissalaatti](http://www.valio.fi) www.valio.fi

[Appelsiinihiisseli](http://www.kotiliesi.fi) www.kotiliesi.fi

[Hedelmarahka](http://www.kotiliesi.fi) www.kotiliesi.fi

[Mustaherukkasmoothie](http://www.kotiliesi.fi) www.kotiliesi.fi

[Rahkavohvelit](http://www.kotiliesi.fi) www.kotiliesi.fi

[Mariapiirakka](http://www.ruokajakoti.fi) www.ruokajakoti.fi

LIITE 12: Tunteet ja tunnetaidot -harjoituksia

(Teema: Ihmissuhteet ja tunteet)

Tunteista ja tunnetaidoista

Hyviä tunnetaitoja kannattaa tavoitella. Tunnetaidot kulkevat mukamme ihmisiin, vahvistavat itsetuntoa ja ovat osa hyvinvointia monella tavalla. Tunne-elämän säätelyllä ja tunteiden käsittelyllä on suora yhteys elämänhallinnan tunteeseen. Voimakkaat kielteiset tunteet rasittavat elimistöä ja tunnistamattomina vaarantavat terveyden. Myönteiset tunteet antavat energiaa ja mielihyvää. Suhtautumista tunteisiin opitaan elinympäristössä. Tästä aiheutuu tiettyä epäsuhtaista asemaa. Osa ihmisistä oppii jo lapsuudessaan, että tunteet ovat luonnollinen ja arvokas osa elämäämme. He myös yleensä oppivat taitoja, miten kestää ja käsitellä eri tunteitaan. Osa saa mallin, että tunteita häivytetään tai he ovat jopa tunnetyhjiössä. Tällöin tunteita kyllä syntyy ja on, mutta ihminen ei saa mallia käsitellä ja säädellä tunteitaan. Tästä aiheutuu tunne-elämän ongelmia, jotka jossain myöhemmässä elämänvaiheessa nousevat esiin. Ei kuitenkaan koskaan ole liian myöhäistä alkaa tunnustamaan tunteitaan ja käyttämään niitä asioiden kokonaisvaltaiseen tuntemiseen.

Tärkeimpiä tunnetaitoja ovat tunteiden tunnistaminen, kannattelu, säätely ja käsittely.

Tunteen tunnistaminen tarkoittaa sitä, että tunne on virinnyt mielessä ja kehossa siten, että sitä pysähtyy kuuntelemaan ja havainnoimaan ja pystyy nimeämään tunteen.

Tunteen kannattelulla tarkoitetaan tunteen kestämistä sellaisenaan, ollaan ikään kuin läsnä tunteessa. Tunteeseen suostutaan ja kuljetaan sen läpi.

Tunteen säätely merkitsee vaikuttamista tunteen keston ja voimakkuuteen.

Tunteen käsittely tarkoittaa sitä, miten tunnetta ilmaistaan ja puretaan. Mitä neutraalimpi tunne, sitä vähemmän käsittelyä tarvitaan. Vastaavasti mitä voimakkaampi tunne, sitä enemmän se vaatii pohdintaa, tunteen käsittelyn harjoittelua ja myös oikeiden käsittelykeinojen etsimistä. Tunne tapahtuu reaaliajassa. Elämämme asettaa vaatimuksia siten, että emme aina juuri tunteen tapahtumahetkellä voi käsitellä niitä. Käsittely on kuitenkin hyvä käydä myöhemmin ja olla tietoinen siitä, että meillä on tunteiden käsittelylle emotionaalinen tarve. Jos tunteita ei käsittele, tarve nousee esiin enemmän tai myöhemmin. Tunteiden käsittely riittävän ajoissa tukee mielen ja kehon hyvinvointia.

Lähde: Niemi, P. (2014). Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Päivä Oy.

Harjoitus: Tunteiden tunnistaminen

- Milloin viimeksi koit vihaa/surua/pelkoa/mielihyvää?
- Millaiseen tilanteeseen se liittyi?
- Voit laittaa kätesi kohtaan, jossa kukin tunne tuntuu kehossasi.
- Mikä näistä perustunteista- viha, pelko, suru tai mielihyvä- on elämässäsi tutuin?
- Mitä näistä tunteista sinulla on ollut tähän mennessä eniten?
- Mikä näistä tunteista tuntuu etäisimmältä tällä hetkellä?
- Mikä näistä tunteista on sinulle vaikein kestää itsessäsi?
- Mikä tunne on vaikein kohdata ja kestää toisessa ihmisessä?

Lähde: Niemi, P. (2014). Hyvää mieltä & tunteita. Päivä Oy.

Harjoitus: Tunteen kannattelu ja säätely

Tunteiden säätelyä voi harjoitella. Pysähdy havainnoimaan tunnetta ja vastaa seuraaviin kysymyksiin.

- Mikä tunne tämä on?
- Mikä tunteen laukaisi ja miksi?
- Onko reaktioni tilanteeseen sopiva?
- Mistä tämä tunne on tuttu?
- Onko tilanteeseen liittyvä tunne oikeasti niin voimakas kuin nyt sen koen?

Voit hengittää syvään ja rauhallisesti ja sulkea silmäsi. Kestä ja kannattele tunnetta sellaisena kuin se nyt on. Luo sen jälkeen mieleesi kuva volume-nappulasta, jolla voit säätää tunnetta haluamallasi tavalla. Käänä nappulaa pari astetta pienemmälle. Huomaatko tunteen laimenevan ja hellittävän? Tunnustele ja kuulostele kehossasi ja mielessäsi, miltä hiukan lievennetty tunne vaikuttaa. Voitko vielä lieventää ja heikentää sitä? Ajatuksen tueksi voi tehdä kädenliikkeen, joka kuvaa säätimen kääntämistä.

Lähde: Niemi, P. (2014). Hyvää mieltä & tunteita. Päivä Oy.

Harjoitus: Tunteiden käsittely

- Ota kynää ja paperia ja etsi itsellesi rauhallinen paikka.
- Voit miettiä tilanteita missä olet kokenut miellyttäviä tunteita ja epämiellyttäviä tunteita. Voit merkitä näistä haluamallasi tavalla jotain ylös, esimerkiksi ajankohdan, mikä oli tilanne, keitä oli paikalla jne.
- Seuraavaksi voit palata hetkeksi tilanteisiin ja pohtia sekä haluamallasi tavalla merkitä miten toimit näissä tilanteissa. Mitä esimerkiksi sanoit tai et sanonut, miten ehkä elehdit, mitä kehonkieleesi viesti, mitä teit?
- Nyt voit miettiä toimitko kyseisissä tilanteissa jollain tavoin toisin vai tekisitkö kaiken aivan samalla tavalla. Linkitä tämä mielessäsi siihen, miten noissa listaamissasi tilanteissa **käsittelit** tunteitasi, kun tunne tapahtui siinä reaaliajan hetkessä (esim. jos koit vihan tunnetta, totesitko mielessäsi, että nyt iskee vihanpuuska, täytyypä ottaa rauhallisesti ja jäähdytellä vai pamautitko ärtyneenä keskustelukumppanille jonkin piikittelevän kommentin).
- Tämän jälkeen voit pohtia ja merkitä haluamallasi tavalla, mitkä voisivat olla sinulle sopivia keinoja käsitellä tunteita. Voisivatko sellaisia sinulle olla esimerkiksi puhuminen luotettavalle henkilölle, hengittäminen syvään muutaman kerran, itkeminen, musiikin kuuntelu, kannustavat sanat itselle tai rukoilu. Mitä tulee mieleesi, mikä sopii sinulle?
- Voit myös ilman painolastia miettiä, miten näitä hahmottelemiasi keinoja voisit ottaa elämässäsi enemmän käyttöösi.

Lähde: Niemi, P. (2014). Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Päivä Oy.

LIIITE 13: Harjoitus ihmissuhteista

(Teema: Ihmissuhteet ja tunteet)

Suhde-energia-kartta

1. Ota iso paperi ja paksuhko tussi
2. Piirrä paperin keskelle pieni ympyrä ja kirjoita sen sisään nimesi. Tuo ympyrä kuvastaa sinua.
3. Piirrä sen jälkeen itsesi ympärille isompi kehä ja kirjoita tuon kehän sisään itsellesi läheisimpien ihmisten nimet: esimerkiksi kumppanisi, perheenjäsenesi ja läheisimmät ystäväsi.
4. Piirrä tuon kehän ulkopuolelle kolmas kehä, joka ympäröi sisäänsä edellisen kehän. Kirjoita tämän kehän sisään (mutta edellisen kehän ulkopuolelle) seuraavaksi läheisimmät ihmiset elämässäsi.
5. Piirrä tämän jälkeen vielä yksi kehä, joka ympäröi sisäänsä kaikki edelliset kehät. Kirjoita sen sisään seuraavaksi läheisimmät ihmiset. Voit jatkaa kehien piirtämistä niin kauan kuin tuntuu, että merkittäviä ihmisiä riittää.
6. Tarkastele nyt kirjoittamiasi ihmisten nimiä. Käy läpi kukin ihminen ja se, tuleeko hänen ajattelemisesta sinulle ensisijaisesti myönteinen (+) vai kielteinen (-) olo.
7. Piirrä jokaisen ensisijaisesti myönteistä energiaa elämääsi tuovan ihmisen viereen+ ja ensisijaisesti kielteistä energiaa elämääsi tuovan ihmisen viereen (-). Tee plus- ja miinusmerkinnät intuitiivisesti. Älä järkeistä asiaa liikaa, vaan anna mennä. Voit myös halutessasi tehdä sekä että-merkinnän (+&-).
8. Kun olet merkinnyt kaikki nimeämäsi ihmiset, tarkastele piirtämäsi kuviota hyväksyvästi. Onko lähipiirissäsi ensisijaisesti plus- vai miinusmerkkisiä ihmisiä? Entä kauempana?
9. Kirjoita muistiin havainnot ja tunteet, joita piirros sinussa herättää.

Jatka harjoitusta.

Ota piirtämäsi kuvio eteesi ja pohdi avoimesti ja rehellisesti voitko ja haluatko tehdä jotain muutoksia kuvioon, jotta ne tukisivat enemmän hyvinvointiasi. Mitä nuo muutokset olisivat? Tee niin monta muutosta kuin haluat. Voit tämän jälkeen piirtää uuden kaavion uusilla sijainneilla. Katso piirtämäsi uutta kaaviota ja kuulostele millaisia ajatuksia ja tunteita se sinussa herättää. Miten kaavioon piirtämäsi muutokset voisivat tulla konkreettisesti todeksi arjessasi? Mitä toimenpiteitä se edellyttää? Mikäli muutosten tekeminen herättää sinussa voimakasta ahdistusta, kerro asiasta jollekin neutraalille luottamallesi henkilölle. Kuuntele mitä he sanovat. Ensisijaisesti kuuntele kuitenkin itseäsi. Sinä tiedät, mikä sinua ja elämääsi parhaiten ravitsee ja rikastaa.

Myönteisten ihmissuhteiden tunnistaminen ja vaaliminen lisää hyvinvointia ja subjektiivista onnellisuutta. Jokainen ansaitsee elämäänsä rikastavia ja merkityksellisiä ihmissuhteita. Niiden avulla voi nähdä itsensä tarkemmin ja totuudenmukaisemmin sekä ymmärtää itsessään olevan myönteisen potentiaalin.

Lähde: Tukiainen, M. (2016). Hyvän mielen taidot. PS-Kustannus.

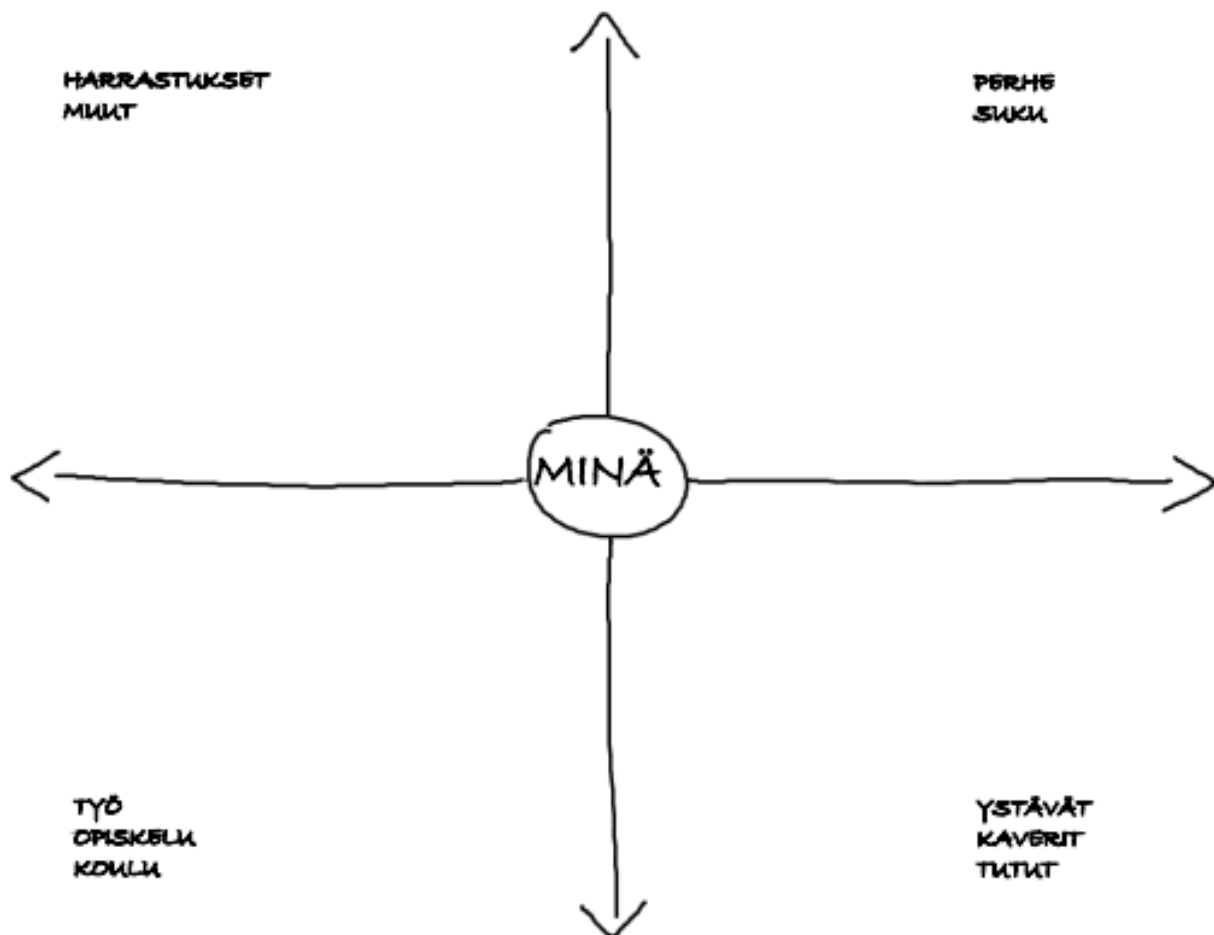
Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 14: Yhteisöjen kompassi -tehtävä

(Teema: Ihmissuhteet ja tunteet)

Mihin yhteisöihin kuulut ja olet kuulunut? Yhteisöjä voi merkitä kompassiin. Asiaa voi pohtia kuluvan ja jo kuluneen ajan näkökulmasta. Entä tuleva aika? Miltä asiat voisivat näyttää esimerkiksi kahden vuoden päästä, entä viiden vuoden päästä? Tietyissä vaiheissa elämää tietyt yhteisöt ovat vahvemmin läsnä kuin toiset. Osa yhteisöistä voi liittyä aina elämään löyhästi taikka sitten vahvasti. Jotkut yhteisöt jäävät kokonaan pois ja uusia tulee tilalle. Mitkä voisivat olla yhteisöjä, joista olet ehkä kiinnostunut ja tahtoisit olla niistä osallinen?

Tehtävän tarkoitus on tukea sinua pohdinnoissasi. Jos haluat, voit erottaa menneet, nykyiset ja mahdolliset tulevat yhteisöt toisistaan eri symbolein tai värein. Kun kompassi on valmis, tarkastele kokonaisuutta. Mitä huomaat?



Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 15: Liikuntamuodot -tehtävä

(Liikunta ja kehosta huolehtiminen)

Näet alla listan erilaisia liikuntamuotoja. Ota itsellesi värikynät ja merkitse liikuntamuotoja seuraavasti:

Vihreä: Olen tehnyt tai haluaisin kokeilla

Keltainen: Olen kokeillut tai voisin ehkä kokeilla

Punainen: En ole tehnyt, enkä halua kokeilla

Voit merkitä kaikki lajit tai ainoastaan ne, jotka herättävät jonkin yllä olevan tunteen sinussa.

Aerobic	Jousiammunta	Moottorikelkkailu	Seinäkiipeily
Agility	Jujutsu	Moottoripyöräily	Sisäpyöräily
Aikido	Judo	Moottoriveneily	Soutu
Alppihiihto	Juoksu	Muodostelmaluistelu	Squash
Amerikkalainen jalkapallo	Kalastus	Mäkihyppy	Street dance
Ammunta	Jääkiekko	Mökky	Sulkapallo
Ampumahiihto	Jääpallo	Nyrkkeily	Sumopaini
Autourheilu	Kahvakuula	Padel	Suunnistus
Avantouinti	Kalliokiipeily	Paini	Taekwondo
Baseball	Karate	Paintball	Taitoluistelu
Breakdance	Kaukalopallo	Painonnosto	Tanssi
Biljardi	Kehonrakennus	Patikointi	Telemark-hiihto
Body Fitness	Keilaus	Pesäpallo	Telinevoimistelu
Bumeranginheitto	Keppihevosurheilu	Petankki	Tennis
Cheerleading	Koiravaljakkoajo	Pikaluistelu	Tikanheitto
Curling	Koripallo	Pilates	Tramoliinivoimistelu
Crossfit	Koskimelonta	Poolo	Triathlon
Darts	Krav Maga	Porrasnousu	Uimahyppy
Esteratsastus	Kriketti	Potkulautailu	Uinti
Fitnessurheilu	Kroketti	Potkunyrkkeily	Ultimate
Futsal	Käsipallo	Purjehdus	Vaellus
Freestylehiihto	Kävely	Pöytätennis	Vapaaottelu
Frisbeegolf	Lainelautailu	Rantalentopallo	Venyttely
Golf	Laskettelu	Ratagolf	Vesihiihto
Haavipallo	Laskuvarjourheilu	Ratsastus	Vesipallo
Haravointi	Lentopallo	Raviurheilu	Vikellys
Hiihto	Leuanveto	Riippuliito	Voimanosto
Hiihtosuunnistus	Luistelu	Ringette	Voimistelu
Hölkä	Lumilautailu	Rugby	Vuorikiipeily
Hyppynaru	Lännenratsastus	Rullahiihto	Yleisurheilu
Ilmailu	Maantiepyöräily	Rullalautailu	Zumba
Jalkapallo	Maastopyöräily	Rullaluistelu	
Jooga	Metsästys	Ryhmäliikunta	
Joukkuevoimistelu	Miekkailu	Salibandy	
	Motocross	Sauvakävely	



Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 16: Stressinhallinta rentoutumisen keinoin

(Teema: Liikunta ja kehosta huolehtiminen)

Stressinhallinta rentoutumisen keinoin

Jo pitkällä historiassa mietiskely ja hiljentyminen ovat kuuluneet osaksi monia uskontoja. Stressin lisääntymisen myötä länsimainen lääketiede on alkanut kiinnostua rentoutuksesta ja sen hyödyistä. Rentoutuksen avulla pyritään vapautumaan fyysisestä ja psyykkisestä jännityksestä ja tuottamaan mielihyvän kokemuksia.

Rentoutuksella on monia hyviä vaikutuksia kehoon ja mieleen. Sen avulla voidaan vaikuttaa esimerkiksi unen laatuun, keskittymiskykyyn, luovuuden määrään, ahdistukseen, sekä stressinhallintaan. Säännöllinen rentoutusharjoittelu auttaa stressitilanteiden hallinnassa ja stressin oireiden lievittämisessä. Myös yleinen terveyden tila paranee säännöllisen rentoutusharjoituksen avulla, sillä rentoutus mm. laskee verenpainetta ja sydämensykkettä, vähentää kolesterolia, lisää mielihyvähormonien määrää, sekä vähentää lihasjännittyneisyyttä.

Rentoutumistaitoja voi harjoitella ja tehokkain tapa rentoutumisen oppimiseen on harjoitella 15 minuuttia neljä kertaa viikossa, parin kuukauden ajan. Rentoutumisen oppimateriaalina voi käyttää esimerkiksi tämän tekstin lähteenä käytettyä **Irina Katajisto-Korhosen ja Riikka Takalan kirjaa; Rentoutusopas**. Kirjassa on paljon harjoitteita rentoutumiseen ja hengitykseen, sekä valmiita monistepohjia, joita voi vapaasti kopioida itselle tai asiakkaille jaettavaksi. Kaikki kirjassa olevat harjoitteet ovat sovellettavissa asiakasryhmien ja kokoontumistilan asettamien vaatimusten mukaisiksi.

Rentoutumisoppaan harjoituksia voi tehdä itsenäisesti tai ryhmässä. Ryhmässä tehty harjoittelu voi lisätä yhteenkuuluvuutta, jolloin rentoutusharjoittelua voidaan pitää myös yhteisöllisyyden ja yhteisön hyvinvoinnin edistäjänä. Harjoitteet voi tehdä joko makuullaan tai istuen, mikä tilanteeseen ja kohderyhmälle parhaiten sopii. Rentoutusharjoitteessa voi halutessaan käyttää taustalla rauhoittavaa, rentoutukseen sopivaa musiikkia. Rentoutusoppaan harjoitus (LIITE 17).

Lähde:

Katajisto-Korhonen, R. & Takala, R. (2019). Rentoutusopas. PS-kustannus.

Kuva: Terhi Lavikainen

Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 17: Hengitysharjoitus

(Teema: Liikunta ja kehosta huolehtiminen)

Usein aikuiset ihmiset hengittävät pinnallisesti ja se vähentää rintakehän ja hengityselimien joustavuutta. Pinnalliseen hengitykseen liittyy usein stressin lisääntyminen. Pinnallinen hengitys voi lisätä päänsärkyä, vähentää aivojen hapensaantia sekä nostaa sykettä ja verenpainetta.

Hengityksellä on keskeinen rooli rentoutumisessa. Hengittämiseen keskittymisellä pyritään rauhoittamaan mieltä ja kehoa. Hengitystä säädellään tietoisesti ja sitä voidaan esimerkiksi hidastaa nenän kautta hengittämällä. Hengitysrentoutuksessa keskitytään tehokkaaseen pallean käyttöön, sillä palleahengityksen avulla verenkierto ja rintakehän liikkuvuus paranevat. Luonnollinen ja rytmikäs hengitys lisää voimavaroja ja parantaa keskittymistä. Syvähengityksellä on myös välittömiä stressin tuntemuksia vähentäviä vaikutuksia.

Ryhmässä:

- ✓ Aluksi voi keskustella ja kysellä osallistujilta stressistä ja hengitysharjoituksista. Ovatko he kokeneet stressiä ja missä tilanteissa? Ovatko he aikaisemmin kokeilleet hengitysrentoutusharjoitusta?
- ✓ Kun kaikki on asetunut paikoilleen, luetaan hengitysrentoutusharjoitukset.
Harjoitukset tulee lukea hitaasti ja rauhallisesti, että osallistujille jää aikaa toteuttaa luetut asiat.
Ensin tehdään lyhyt pikarentoutus, jolla päästään rauhoittumaan tilanteeseen ja hyvään asentoon.
Tämän jälkeen aloitetaan varsinainen harjoitus.
- ✓ Harjoituksen jälkeen pidetään purkukeskustelu, jossa käydään läpi harjoituksesta tulleita tuntemuksia.
Miten harjoitus onnistui, mikä oli helppoa ja mikä oli vaikeaa.

Pikarentoutus 1.

1. Ota mukava asento ja hengitä syvään. Anna sisäänhengityksen virrata sisääsi. Uloshengityksen aikana kuvittele, miten kaikki jännittyneisyys katoaa kehostasi ja mielestäsi.
2. Toista harjoitusta niin kauan, kunnes olosi on hyvä ja rentoutunut.

Positiivisuushengitys

1. Ota itsellesi hyvä asento ja sulje silmäsi. Keskity omaan hengitykseesi. Hengitä sisään nenän kautta hitaasti omaan tahtiin. Hengitä ulos suun kautta. Tarkkaile, miltä hengitys tuntuu ja minkälaisia tuntemuksia se sinussa aiheuttaa.
2. Ajattele nyt lempiväriäsi tai jotain muuta väriä, josta erityisesti pidät. Kuvittele, että hengität sisään tuota väriä sisäänhengityksen aikana. Väri symbolisoi positiivisuutta. Kuvittele, miten jokaisella sisäänhengityksellä hengität itseesi ja elämäsi positiivisuutta – myönteisiä ajatuksia, tuntemuksia ja tapahtumia.
3. Kuvittele nyt, että uloshengityksen aikana hengität ulos jotain väriä, josta et erityisesti pidä. Anna värin symbolisoida negatiivisia ajatuksia ja asioita elämässäsi.
4. Jatka hengittämistä hitaasti ja rauhallisesti omaan tahtiin. Jokaisella sisäänhengityksellä hengität sisään positiivisuutta ja jokaisella uloshengityksellä poistat itsestäsi negatiivisuutta.
5. Kun olet valmis, hengitä vielä kerran syvään ja avaa silmäsi.

Nämä harjoitukset on otettu Irina Katajisto-Korhosen ja Riikka Takalan kirjaa; Rentoutusopas.

Lähde: Katajisto-Korhonen, R. & Takala, R. (2019). Rentoutusopas. PS-kustannus.

Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 18: Runo- ja musiikkipiirustus -tehtävä

(Teema: Harrastukset ja luovuus)

Tämän tehtävän tarkoituksena on piirtää runon ja musiikin voimin mieleen tulevia asioita. Tavoitteena on herätellä ajatuksia ja tunteita luovia keinoja käyttäen.

Taideteoksista on mahdollisuus tulkita erilaisia asioita esimerkiksi muotojen ja värien avulla, mutta tämän tehtävän tarkoituksena on herätellä ajatuksia ja keskustelua, sekä nauttia luovasta taiteesta ja yhdessä tekemisestä. Teoksia ei ole tarkoitus analysoida ryhmässä, mutta niistä voidaan keskustella ja kertoa toisille ryhmäläisille. Ryhmässä voidaan keskustella mm. töiden mieleen tuomista asioista ja siitä, mitä tunteita omasta luovuudesta tämän työn tekeminen herättää. Merja Lieppisen Eheyttävä taideterapia -kirjassa sanotaan, että työt eivät ole oikeita tai väärinä, eivätkä rumia tai kauniita ja tämä ajatus pätee myös Pidä huolta -ryhmässä. Tärkeintä on yhdessä tekeminen ja luovuus.

Toteutus:

Tehtävässä ohjaaja laittaa taustalle soimaan valitsemaansa rauhoittavaa musiikkia ja lukee ääneen haluamansa runon. Osallistujia kannustetaan piirtämään kuva siitä, mitä runo ja musiikki tuo heidän mieleensä. Kuvan ei välttämättä tarvitse esittää mitään, vaan kuvalla voi ilmaista myös pelkästään tunteita. Välineenä voi käyttää mitä tahansa piirtämiseen soveltuvaa, esimerkiksi lyijykynää, vesivärejä, puuvärejä tai väriliitua.

Tehtävässä voi käyttää mitä tahansa sopivaksi katsomaansa runoa ja musiikkia tai voi käyttää tässä ohjeessa esimerkkinä olevia. Piirrettävää aihetta voi johdatella valitun runon tai musiikin avulla. Tehtävän voi myös tehdä pelkästään runon tai musiikin voimin.

Esimerkkirunoksi on valittu Anna-Mari Kaskisen runo, joka käsittelee ystävyttä ja musiikiksi kokoelma Chopinin Nocturne-sävellyksiä.

Musiikki:

<https://www.youtube.com/watch?v=iD5jUMf0SFM>

Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

Ystävyys on kuin lintu, yllätys ihmeellinen.
Silloin kun et odottaisi, kuulla voit laulun sen.
Aamussa sarastavassa siipi jo värähtää
kertoen:

joku on tullut keskelle ikävää.

Ystävyys on kuin lintu, kahlita ei sitä voi.

Kiittäen voit ottaa vastaan
sen mikä tuulesa soi.

(Anna-Mari Kaskinen)



Kuva: Anu Niskanen

LIITE 19: Luovuutta tukeva kokeilemistehtävä

(Teema: Harrastukset ja luovuus)

LUOVUUS

Luovuus ei ole pelkästään sitä, että osaa piirtää tai soittaa kitaraa, vaan se on myös tapa nähdä ja kokea asioita. Luovuustaitoja tarvitaan kaikkialla ja niitä voidaan jatkuvasti vahvistaa ja harjoitella lisää. Luovuutta voidaan kuvata monin eri tavoin. Luovuus voi olla esimerkiksi tutkivaa asennetta, uuden kokeilemistä, ideointia ja testaamista, leikkimistä tai unelmointia. Tärkeintä on kiinnostus, kyky ja halu oppia uusia asioita, sekä työskentely niiden eteen. Luovuus tuo ihmiselle iloa ja mielihyvää.

Uusien asioiden kokeileminen on osa luovuutta. Kokeileminen on tapa oppia uusia asioita ja sillä voidaan kehittää luovuutta ja oppia sietämään epäonnistumista.

KOKEILEMISTEHTÄVÄ

1. Ota tehtävää varten kartonki ja tusseja sekä halutessa tarroja ja kiiltokuvia jne.
2. Kirjoita kartonkiin 10 asiaa, joita haluat seuraavan vuoden aikana kokeilla. Asioita ei tarvitse ajatella liian tarkkaan, eikä kirjoitusjärjestyksellä ole väliä.
Asiat saavat olla pieniä tai isoja. Sinä päätät!
3. Laita listan alle nimesi ja päivämäärä, jolloin lista on laadittu sekä päivämäärä, jolloin toivot olevasi kokeillut nämä asiat.
4. Voit liimata tai piirtää kartonkiin inspiroivia kuvia.
5. Ripusta lista kotona näkyvälle paikalle.
6. Voit viivata yli asiat, joita olet kokeillut tai halutessasi pitää niistä erillistä kirjaa. Voit myös kirjoittaa ylös päivämäärän ja muistiinpanoja kokeilustasi. Miltä tämä asia tuntui?

(Tehtävä on muunneltu versio Maaretta Tukiaisen Hyvän mielen taidot -kirjan tehtävästä.)

Lähteet:

Tukiainen, M. (2016). Hyvän mielen taidot. PS-kustannus.
Järvillehto, P. & Järvillehto L. (2019). PIM! Olet luova. Tuuma.

Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 20: Luovuuseikkailu kotitehtävä

(Teema: Harrastukset ja luovuus)

Seikkaileminen taitona sisältää kyvyn nauttia uusista asioista, paikoista ja tapahtumista. Seikkailu on ennakkoluulotonta ja tietoista heittäytymistä uuteen kokemukseen, ilman ennakkotietoa siitä, mitä kokemus tuo tullessaan. Seikkailua varten ei tarvitse mennä kauas vaan sen voi toteuttaa myös tutussa kotiympäristössä.

Luovuuseikkailu -kotitehtävä

1. Varaa kalenteriisi aikaa pienelle seikkailulle.
2. Ota kotiympäristösi kartta ja arvo itsellesi lähtöpiste. Lähtöpiste voi myös hyvin olla kotipihasi.
3. Kun seikkailuaikasi koittaa, mene valitsemaasi lähtöpisteeseen. Voit kulkea kävellen, pyörällä tai julkisilla kulkuvälineillä. Sinun ei tarvitse tietää mihin olet menossa, voit mennä sinne, mikä tuntuu sillä hetkellä juuri sopivimmalta.
4. Tutki matkalla ympäristöä, tee havaintoja, muistiinpanoja ja ota valokuvia.
5. Jos joku vastaanulija alkaa jutella sinulle, niin lähde mukaan jutteluun. Voit myös itse tehdä aloitteen juttelulle. Kuuntele, mitä ihmisillä on kerrottavana.
6. Palaa riittävän seikkailun jälkeen takaisin lähtöpisteeseen tai suoraan kotiin.
7. Kirjoita kotona muistiinpanoja siitä, millaisia tunteita seikkailu sinussa herätti. Voit miettiä esimerkiksi näitä asioita: Löysitkö tai kohtasitko jotain kiinnostavaa? Havaitsitko jotain uutta? Saitko jotain uutta elämäsi ja mitä se oli?



Kuva: Terhi Lavikainen

Lähteet: Tukiainen, M. (2016). Hyvän mielen taidot. PS-kustannus.

Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 21: Toivo ja elämän merkitykselliset asiat -tehtävä

(Teema: Toivo)

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja mielekkäitä? Mitkä asiat tuovat toivoa ja lohtua elämääsi?
Mistä saat hyvää mieltä ja mikä tukee voimavarojasi?

Rastita alla olevista vaihtoehdoista kaikki ne, jotka kuvastavat yllä olevia asioita elämässäsi.
Halutessasi voit myös kirjoittaa tyhjille riveille muita itsellesi tärkeitä asioita.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Terveellinen ravinto | <input type="checkbox"/> Yhteisöön/ yhteisöihin kuuluminen |
| <input type="checkbox"/> Riittävä uni | <input type="checkbox"/> Järjestötyö |
| <input type="checkbox"/> Lenkkeily tai muu liikunta | <input type="checkbox"/> Erilaiset terapiamuodot |
| <input type="checkbox"/> Luonnossa liikkuminen | <input type="checkbox"/> Turvallinen ympäristö |
| <input type="checkbox"/> Kaupungilla liikkuminen | <input type="checkbox"/> Koti |
| <input type="checkbox"/> Mökkeily | <input type="checkbox"/> Nikkarointi / korjaustyöt |
| <input type="checkbox"/> Matkustelu | <input type="checkbox"/> Ruuanlaitto ja leipominen |
| <input type="checkbox"/> Parisuhde | <input type="checkbox"/> Kulttuurielämykset |
| <input type="checkbox"/> Perheen kanssa oleminen | <input type="checkbox"/> Terveys |
| <input type="checkbox"/> Ystävien tapaaminen | <input type="checkbox"/> Taiteen tekeminen tai katselminen |
| <input type="checkbox"/> Ystävien kanssa keskustelu | <input type="checkbox"/> Sukulaiset |
| <input type="checkbox"/> Henkisyys ja hengellisyys | <input type="checkbox"/> Avantouinti |
| <input type="checkbox"/> Työ | <input type="checkbox"/> Uskonto |
| <input type="checkbox"/> Opiskelu | <input type="checkbox"/> Elämäkatsomus |
| <input type="checkbox"/> Harrastukset | <input type="checkbox"/> Lemmikkieläimet |
| <input type="checkbox"/> Keskustelu muiden ihmisten kanssa | <input type="checkbox"/> Rakkaus |
| <input type="checkbox"/> Musiikin kuuntelu | <input type="checkbox"/> Soittaminen tai laulaminen |
| <input type="checkbox"/> Vapaaehtoistyö | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Seurakunta ja kirkko | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Raamatun lukeminen | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Rukoilu | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Puutarhan hoito | <input type="checkbox"/> _____ |

LIITE 22: Kysymyksiä elämästä ja toivosta

(Teema: Toivo)

Kysymyksiä voi käyttää keskustelun tukena ryhmässä tai niitä voi pohtia myös itsenäisesti.

- Mitkä ovat hyvän elämäsi keskeisiä arvoja?
- Mikä ja ketkä ovat sinulle merkityksellisiä?
- Onko elämässäsi riittävästi tilaa tunteille ja tuntemiselle?
- Onko sinulla aikaa surra, kun on surun aika?
- Annatko aikaa ilolle?
- Mitä tarvitsisit juuri nyt kaikkein eniten?
- Mikä antaa sinulle voimavaroja ja vahvistaa toivoa?
- Mikä vie sinulta voimavaroja ja heikentää toivoa?
- Onko sinun helppo vastaanottaa apua toisilta?
- Onko sinun helppo antaa apua toisille?
- Onko sinulla läheisiä, joille voit näyttää heikkoutesi ja vahvuutesi?
- Onko sinulla joku, joka osaa nostaa sinut, kun tunnet uppoavasi?
- Onko lähelläsi erityisen toivorikkaita ihmisiä?
- Mitkä ovat tilanteita, jolloin toivo parhaiten nousee esiin?
- Mitä toivoisit läheisiltäsi juuri nyt?

Kysymysten pohjana on käytetty Maaret Kallion kirjaa; Voimana toivo.

Kallio, M. (2020). Voimana toivo. Wsoy.

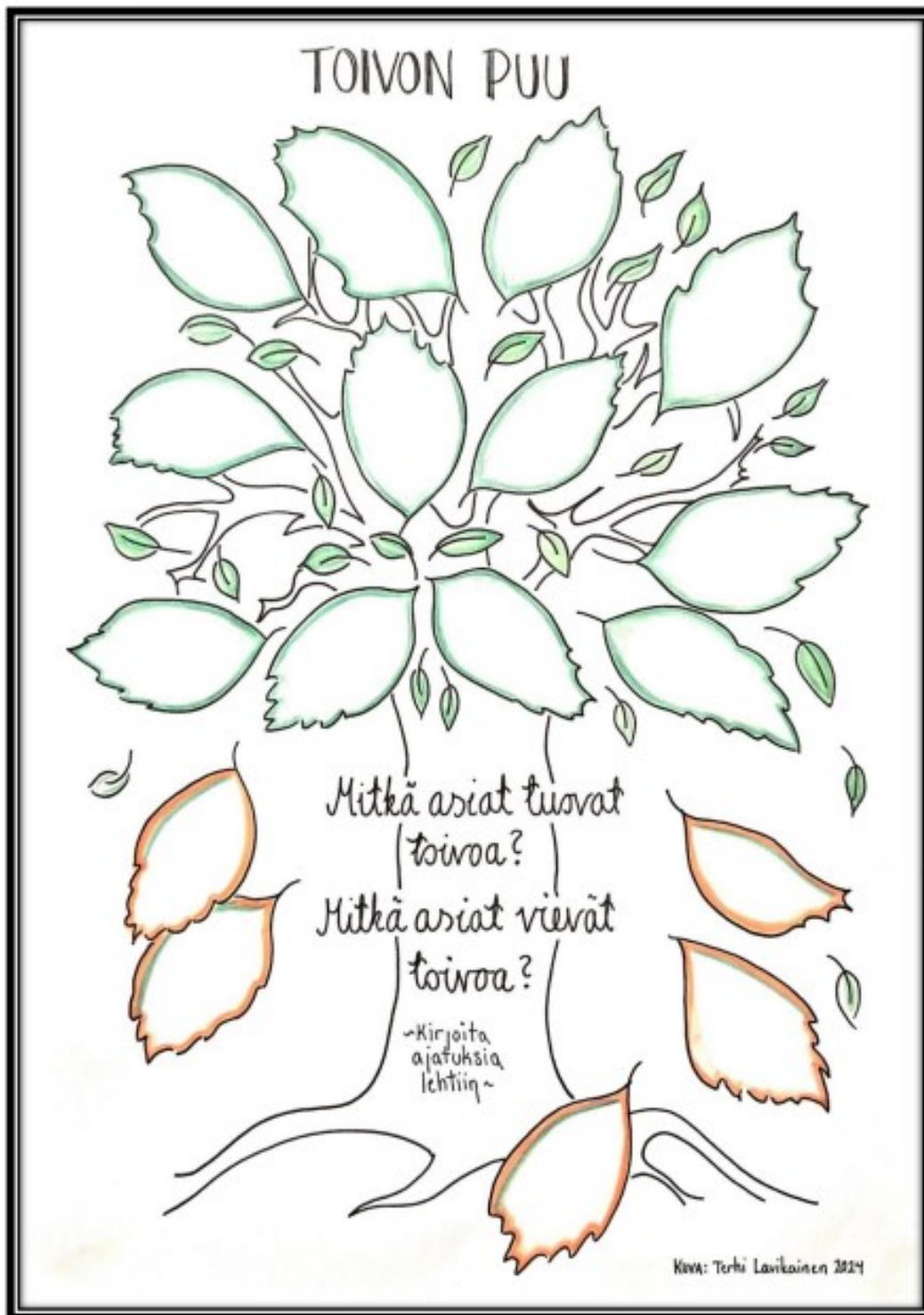


Kuva Terhi Lavikainen

Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 23: Toivon puu -tehtävä

(Teema: Toivo)



Tekijät: Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles (1/2024)

LIITE 4. Saatekirje palautekyselylle

Hei!

Sait aiemmin sähköpostilla Helsingin ja Espoon hiippakuntien diakoniatyöhön lähettämämme Pidä huolta -ryhmän oppaan ja materiaalipankin. Toivomme, että sinulla on hetki aikaa tutustua oppaaseen ja vastata sen jälkeen alla olevaan lyhyeen palautekyselyyn oppaasta. Palautekysely on auki 15.2. klo 21:00 asti. Palaute on meille ensiarvoisen tärkeää, sillä sen avulla pystymme arvioimaan opinnäytetyömme kehittämisprosessin onnistumista.

Kysely sisältää yhteensä viisi kysymystä, joista neljä on monivalintakysymyksiä ja yksi kysymys avointa palautetta varten. Kyselyyn vastataan anonymisti.

Mikäli sinulla herää kysymyksiä oppaaseen tai palautekyselyyn liittyen, voit olla meihin yhteydessä

Terhi Lavikainen terhi.lavikainen@student.diak.fi
Reeta Soden-Giles reeta.soden-giles@student.diak.fi

Kiitos ajastasi ja palautteestasi,

Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles

LIITE 5. Muistutusviesti palautekyselylle

Hei

Sait aiemmin palautekyselyn Pidä huolta -ryhmän oppaasta ja materiaalipankista. Kysely on avoinna 15.2. klo 21:00 asti. Palautteesi on meille ensiarvoisen tärkeää, joten toivoisimme, että vastaisit kyselyymme.

Kiittäen ajastasi ja palautteestasi,
Terhi Lavikainen ja Reeta Soden-Giles

LIITE 6. Palautekysely

Palautekysely Pidä huolta -ryhmän oppaasta

Uskotko, että Pidä huolta -ryhmän oppaasta ja materiaalipankista on hyötyä seurakunnassasi?

- Kyllä
 Ei

Voisitko ajatella käyttäväsi opasta ja materiaalipankkia Pidä huolta -ryhmän järjestämiseen?

- Kyllä
 Ei

Millainen oppaan visuaalinen ilme on mielestäsi? (1= täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä)

	1	2	3	4	5
Oppaan visuaalinen ilme on miellyttävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opas on rakenteeltaan selkeä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuvat ovat oppaaseen sopivia ja asian mukaisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arvioi oppaan hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä. (1= täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä)

	1	2	3	4	5
Opas on hyödyllinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opas on informatiivinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opas on kattava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppaan sisältö on kiinnostavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppaassa on sopivasti materiaalia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opasta on helppo käyttää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anna avointa palautetta. Tuleeko mieleesi kehitysideoita? Mitä puuttui tai mitä oli ehkä liikaa? Mitä tekisit mahdollisesti toisin? Mitä muuta haluaisit sanoa?