

Minna Kalliokulju ja Taija Mannila

**NUORTEN ÄITIEN VERTAISTUKIRYHMÄN TOIMINNAN
KEHITTÄMINEN KOKKOLAN ISOJÄRVEN
PERHETOIMINTAKESKUKSESSA**

**Opinnäytetyö
KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Lokakuu 2011**

SISÄLLYS	
TIIVISTELMÄ	
ABSTRACT	
1 JOHDANTO	1
2 PROJEKTIN KOKONAISKUVAUS	4
3 TIETOPERUSTA	9
3.1 Sosiaalipedagogiikka	9
3.1.1 Yksilön subjektius ja elämänhallinta	10
3.1.2 Voimaantuminen ja voimavarat	10
3.2 Vertaistuki	11
3.3 Äidin ja lapsen välinen vuorovaikutus	12
3.4 SWOT-analyysi	12
4 INTERVENTIOT JA ÄIDEILLE TOTEUTETUT SWOT-ANALYYSIT	14
4.1 Kädenkuva musiikin kanssa	15
4.2 Elämysrata	16
4.3 Rentoutustuokio	18
4.4 Mäenlasku ja eväsretki	19
4.5 Äitiyden kuvat –askartelu	20
4.6 Vappujuhla	22
4.7 SWOT –analyysi toiminnan alussa	22
4.8 SWOT –analyysi toiminnan päättyessä	23
5 ORGANISAATION KEHITTÄMINEN	24
5.1 SWOT-analyysi	24
5.2 Yhteistyöpalaveri avopalveluyksikkö Liinassa	25
5.3 Tapaaminen Koivuhaan neuvolassa	25
5.4 Yhteistyöpalaveri	26
6 PALAUTTEEN KERÄÄMINEN INTERVENTIOIDEN JÄLKEEN	27
6.1 Palautteen kerääminen kohderyhmältä	27
6.2 Palautteen kerääminen projektiorganisaatiolta	28
7 PROJEKTIN ARVIOINTI	30
7.1 Projektiorganisaatio	31
7.2 Projektin aikataulun ja kustannusten arviointi	32
7.3 Toteutetut interventiot	34
8 POHDINTA	36
LÄHTEET	
LIITTEET	



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu	Aika Syyskuu 2011	Tekijä/tekijät Minna Kalliokulju & Taija Mannila
Koulutusohjelma Sosiaali-alan koulutusohjelma		
Työn nimi Nuorten äitien vertaistukitoiminnan kehittäminen Kokkolan Isojärven perhetoimintakeskuksessa		
Työn ohjaaja Sirkka Huhtakangas		Sivumäärä 38 + 8
Työelämäohjaaja Kerttu Peltola / Hannele Tikkakoski-Alvarez		
<p>Opinnäytetyö oli työelämälähtöinen projektiopinnäytetyö. Sen aiheena oli Isojärven perhetoimintakeskuksessa toteutettavan nuorten äitien vertaistukitoiminnan kehittäminen interventioiden ja organisaation kehittämisen muodossa. Työn tilaaja oli Kokkolan kaupunki. Kohderyhmänä olivat noin 20–30-vuotiaat nuoret eri elämänkriisejä läpikäyvät äidit. Tavoitteena oli suunnitelmallisten ja tavoitteellisten interventioiden avulla tukea äitien ja lasten välistä vuorovaikutusta sekä luoda uusia tavoitteellisia toimintamalleja vertaistukitoiminnan pääperiaatteita noudattaen. Lisäksi projektissa kartoitettiin Koivuhaan neuvolalle mahdollisia yhteistyötahovaihtoehtoja henkilöstöresurssin vajavaisuuden vuoksi.</p> <p>Opinnäytetyön käytännön osuus sijoittui kevättalvella 2011. Muutamalla tutustumiskerralla vertaistukiryhmän toimintaa havainnoitiin ja siinä huomattiin kehittämistarpeita. Nykytilan kartoittaminen tehtiin SWOT-analyysin avulla sekä äitien, että organisaation näkökulmasta. Tämän jälkeen joka toinen viikko toteutui yksi kahden tunnin mittainen suunnitelmallinen ja tavoitteellinen interventio. Interventioiden jälkeen projektissa kerättiin joka kerta äideiltä suullinen palaute ja käytännön osuuden lopussa sekä äideiltä, että organisaatiolta kirjallinen palaute.</p> <p>Projektiin oli suunniteltu kuusi interventiota, joista yksi vaihtui resurssin puutteen vuoksi. Opinnäytetyön käytännön osuus ohjattuine interventioineen innosti kohderyhmän jäseniä toimintaan vertaistukiryhmässä. Projektin perusteella voidaan todeta, että suunnitelmalliselle ja tavoitteelliselle toiminnalle olisi Isojärven vertaistukiryhmässä tarvetta jatkossakin. Yhteistyötahojen kartoittaminen onnistui projektimme edetessä. Toiminnasta kiinnostuneita yhteistyötahoja löytyi useampi. Kartoituksen mukaan Koivuhaan vertaistukiryhmällä oli mahdollisuus saada resurssiapua tarvittaessa kyseisiltä tahoilta mahdollisesti jo tulevana syksynä. Tavoitteellisuus saattaa usein jäädä taka-alalle, vaikka sen tulisi olla vertaistukitoiminnan lähtökohta. Siksi projektin päättyessä tulisi tavoitteellisten toimintamallien jatkua Isojärven vertaistukiryhmässä.</p>		
Asiasanat subjektiivinen vahvistuminen, toiminnan kehittäminen, vertaistuki, voimavarat, äidin ja lapsen välinen vuorovaikutus		

ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	Date September 2011	Author Minna Kalliokulju & Taija Mannila
Degree programme Bachelor of social services		
Name of thesis The Development of Peer Support Group Functions for Young Mothers at Isojärvi Family Activity Centre in Kokkola.		
Instructor Sirikka Huhtakangas	Pages 38 + 8	
Supervisor Kerttu Peltola / Hannele Tikkakoski-Alvarez		
<p>The present thesis is a working-life-based project. The subject of the thesis was the development of peer support group functions for young mothers at Isojärvi Family Activity Centre in Kokkola. The orderer of the thesis was Kokkola town. The target group consisted of 20-30 –aged mothers with different kinds of life crises. The aim was to support mother-child interaction and to create new goal-oriented models in accordance with the peer support principles. Because of the lack of the personnel, possible co-operation partners were charted for the maternity clinic.</p> <p>The practical part of this thesis was placed in the early spring of 2011. During the few times the peer support group activity was observed, it was noticed that there were needs for development. Charting of the current state was carried out with a SWOT-analysis from the point of view of mothers and of the organization's. After this, every other week a two-hour structured and goal-oriented intervention was completed. After each intervention, spoken feedback was collected from the mothers, and at the end of the practical part written feedback was collected from the organization and mothers.</p> <p>There were six interventions planned for the project, and one of those was changed due the lack of a resource. The practical part of the thesis with directed interventions inspired the target group members to act as a peer support group. On the basis of the project it can be concluded that the structured and goal-oriented activity at Isojärvi peer group needs to continue. As the project progressed, charting of co-operation partners was managed. Several interested co-operation partners were found. The survey found that Koivuhaka peer support group was able to get resource help if necessary, and persons in such need may already have it this coming autumn. Aim-orientedness can often remain in the background, although it should be the starting point for peer support activities. Therefore, at the end of the project goal-oriented approaches should continue at Isojärvi peer support group.</p>		
<p>Key words Strengthening of the subjectivity, development of the activity, peer support, resources, mother-child interaction</p>		

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen projektiopinnäytetyö, jonka tilaajana on Kokkolan kaupunki. Opinnäytetyömme kohdentui Koivuhaan neuvolan organisoimaan nuorten äitien vertaistukiryhmään Kokkolan Isojärven perhetoimintakeskuksessa. Opinnäytetyöntekijöinä meitä molempia ohjasi kiinnostus mielenterveystyötä kohtaan, jonka vuoksi tartuimme tarjottuun haasteeseen. Käytännönläheisinä ihmisinä halusimme toteuttaa opinnäytetyömme projektina, jossa pääsimme laittamaan oman ammattitaitomme konkreettisesti koetukselle. Mielestämme aihe on äärimmäisen ajankohtainen ja tärkeä, koska nuoriin äiteihin kohdistuu nykypäivänä valtavat kasvatuspaineet, joiden myötä syrjäytymisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen vaara on suuri. Projektimme suuntautui nuorten äitien vertaistukiryhmään Kokkolan Isojärvelle, koska koimme ohjatun ja tavoitteellisen toiminnan siellä olevan puutteellista ja halu kehittämiseen ilmaistiin myös organisaation taholta. Ryhmässä käyvät äidit itse kokivat toiminnan olevan tärkeää ja ilmaisivat halunsa jatkaa, jonka vuoksi toiminnan kehittäminen ja tavoitteellistaminen tukisi ryhmän jatkuvuutta ja näin ollen myös organisaation jaksamista. Mielestämme vertaistukiryhmätoiminnan on oltava sisällöllistä ja tavoitteellista, jotta siitä koituva maksimi hyöty saataisiin tavoitettua.

Projektisuunnitelmia laadittaessa projektimme laajentui vertaistukiryhmätoiminnan kehittämisestä myös organisaation kehittämiseen. Nykytila-analysointi ja olemassa olevan toiminnan arviointi yhdessä yhteistyötahojen kartuttamisen kanssa olivat osana organisaation kehittämisosuutta. Mielestämme on äärimmäisen tärkeää, että ”perustan tulee olla kunnossa talon rakennusta varten” ja organisaatio on toimiva. Organisaatio itse koki, että henkilöstö- ja taloudelliset resurssit olivat niukkoja, minkä johdosta yhteistyötahojen kartoittaminen osana opinnäytetyötämme oli ensisijaisen tärkeää toimintaa järjestävän tahon motivoimiseksi ja toiminnan jatkuvuuden mahdollistamiseksi.

Opinnäytetyömme johtoajatuksena on nuorten äitien syrjäytymistä ja masennusta ehkäisevän vertaistukiryhmän toiminnan kehittäminen sekä äidin ja lapsen vuorovaikutussuhteen vahvistaminen sosiaalipedagogisen viitekehyksen ollessa pohjana toiminnallemme. Tavoittelemme myös vertaistukitoiminnan jatkuvan järjestelmällisenä ja

suunnitelmallisena meidän päättäessämme opinnäytetyöprosessimme kentällä. Toiminta-ajatuksen selkeyttämiseksi teimme äideille ja ohjaavan organisaation työntekijöille SWOT-analyysin, jonka pohjalta saimme tuotua esille nykytilanteen, toiminnan mahdolliset uhkakuvat ja toiminnan kehittymisen kannalta tarvittavat muutokset.

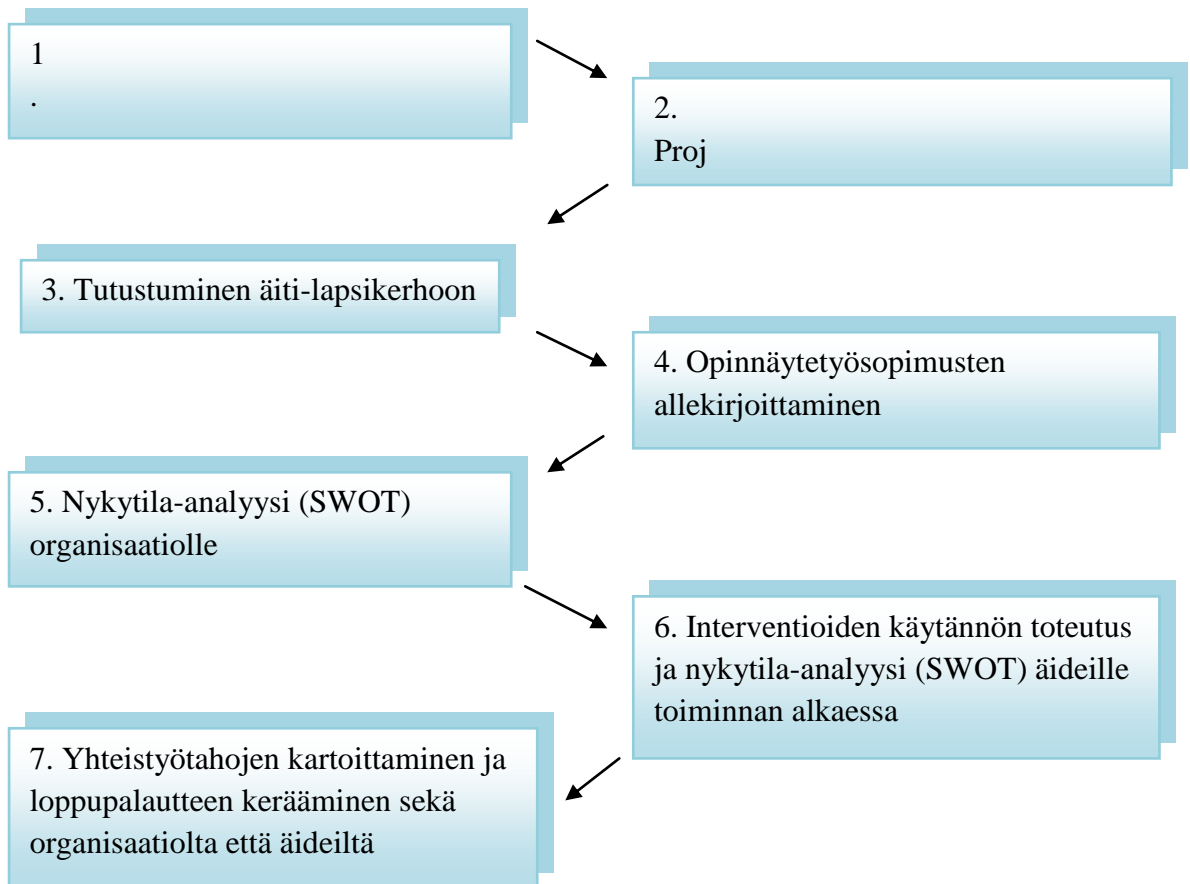
Opinnäytetyömme asiakaslähtöisenä tulostavoitteena olivat kohderyhmän jäsenten integroituminen yhteiskuntaan sekä heidän elämänhallintansa paraneminen. Myös äidin ja lapsen välinen hyvä vuorovaikutus sekä toimiva yhteistyösuhde eri toimijoiden välillä olivat asiakaslähtöisenä tulostavoitteenamme. Asiakaslähtöisiksi toiminnallisiksi tavoitteiksi asetimme ryhmässä toimimisen sekä äidin ja lapsen vuorovaikutussuhteen vahvistumisen tukeaksemme jäsenperheiden hyvinvointia. Asiakaslähtöisenä oppimistavoitteena oli yhteiskunnallinen aktivoituminen, koska esimerkiksi yhteiskuntamme kulttuuriperinteen tiedostaminen on merkittävässä asemassa muun muassa osallistuvien perheiden arkea tarkasteltaessa perinteisen kasvatuksen näkökulmasta. Sosiaalisten taitojen karttuminen oli oppimistavoitteena asiakkailamme, sillä ilman toimivia sosiaalisia taitoja ja – suhteita integroituminen yhteiskuntaan on lähes mahdotonta.

Organisaation tulostavoitteena oli järjestäytynyt ja suunnitelmallinen toiminta yhteistyötahojen välillä sekä uuden yhteistyötahon löytyminen. Projektissamme organisaatio tavoitteli myös vertaistukitoiminnan kehittymistä. Organisaation toiminnalliseksi tavoitteeksi asetimme yhteistyöverkostojen kartoittamisen ja verkoston vahvistamisen toimivamman kokonaisuuden luomiseksi. Projektissamme pyrimme lisäämään osallistuvien perheiden hyvinvointia sekä luomaan uusia tavoitteellisia toimintamalleja, jotka muodostuivat myös organisaation toiminnallisiksi tavoitteiksi. Oppimisen kannalta organisaatio pyrki ymmärtämään konkreettisen toiminnan merkityksen vertaistukiryhmässä, jotta ymmärtäisivät osallistumisen merkityksen asiakkaille. Yhteistyö ja organisointikyky olivat asetettu oppimistavoitteiksi organisaatiolle, koska ilman verkostoa vertaistukiryhmän toiminta saattaa jäädä hyvin suppeaksi ja sen perimmäinen merkitys voi hämärtyä tai jopa kadota kokonaan.

Omaksi tulostavoitteeksemme asetimme opinnäytetyön valmistumisen sekä oman valmistumisemme sosionomin ammattiin. Omana selkeänä toiminnallisena tavoitteenamme olivat ryhmänohjaustaitojen kehittyminen, mielenterveys- ja päihdetyöhön

perehtyminen sekä SWOT-analyysin hyödyntäminen työvälineenä. Oppimisen kannalta itse opinnäytetyöntekijöinä pyrimme oppimaan projektityöskentelyn hallinnan ja kasvamaan ammatillisesti opinnäytetyömme edetessä. Opinnäytetyömme lopussa on arviointimme koko opinnäytetyöprosessista sekä pohdinta.

2 PROJEKTIN KOKONAISKUVAUS



KUVIO 1. Projektin eteneminen

Syksyllä 2009 pohdimme opinnäytetyöaiheita. Meitä molempia ohjasi kiinnostus mielenterveystyötä kohtaan ja tarjolla oli työelämälähtöinen projekti Koivuhaan neuvolan organisoimaan nuorten äitien vertaistukiryhmään Kokkolan Isojärvelle. Kyseistä aihetta oli aiemmin tarjottu jollekin muulle opinnäytetyöparille, mutta heidän hylättyä aiheen, me huomasimme sen tärkeyden sekä ajankohtaisuuden ja tartuimme siihen epäröimättä. Organisaation mielestä opinnäytetyömuotoiselle projektille oli tarvetta kyseisessä vertaistukiryhmässä resurssien vähyden vuoksi ja innovatiivisuuden lisäämiseksi. Kokkolan kaupungista tuli siis työelämälähtöinen tilaaja opinnäytetyöllemme ja projektimme suunnitteluvaihe käynnistyi. KUVIO 1 havainnollistaa projektimme etenemisen syksystä 2009 kevääseen 2011.

Projektimme kohderyhmänä olivat nuoret syrjäytymisvaarassa olevat masentuneet äidit, jotka ovat iältään noin 20–30-vuotiaita. Tarkoituksenamme oli toteuttaa yhdessä kohderyhmän jäsenten kanssa interventioita alkuvuodesta 2011 niin, että sosiaalipedagogiikan näkökulma asiakkaista aktiivisina toimijoina omassa vertaistukiryhmässään toteutuu. Sosiaalipedagogiset orientaatiot ovat sovitettavissa tässä tapauksessa kaikkeen sellaiseen aikuistyöhön, jossa kohdataan sosiaalisten ongelmien ja niihin liittyvien elämänkriisien kourissa kamppailevia nuoria äitejä. Sosiaalipedagogiset orientaatiot ovat sovellettavissa myös aikuistyöhön, jossa sosiaalisia ongelmia ja sosiaalista syrjäytymistä voidaan pedagogisilla keinoilla ehkäistä.

Vuoden 2010 aikana perehdyimme kirjallisuuteen, yleisesti projektin hallintaan sekä erityisesti sosiaalipedagogiikkaan. Projektitoimintamme lähtökohdiksi muodostuivat asiakkaiden omat vahvuudet ja jo olemassa olevat voimavarat sekä uusien voimavarojen ja vahuuksien löytäminen sekä vahvistaminen. Tavoitteenamme oli, että asiakkaiden positiivinen kuva itsestä äitinä sekä itseluottamus kasvaisivat onnistumisen kokemusten sekä voimavarojen vahvistumisen myötä. Opinnäytetyömme konkreettisella, sosiaalipedagogisella toiminnalla pyrimme ensisijaisesti tukemaan äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä tavoittelimme äideille positiivisia kokemuksia oman lapsen tai lastensa kanssa toimimisesta. Laadimme projektisuunnitelman (LIITE 1), joka hyväksyttiin helmikuussa 2011 projektin eheän kokonaiskuvan viimein hahmotuttua. Projektisuunnitelman laatimisvaiheessa opinnäytetyötämme ohjaava opettaja vaihtui useampaan otteeseen Anne Jaakonahosta Pirjo Forss-Pennaseen ja viimein Sirkka Huhtakankaasta tuli opinnäytetyötämme ohjaava ja arvioiva opettaja. Helmikuussa allekirjoitimme myös opinnäytetyösopimuksen (LIITE 2) Kokkolan hoitotyön johtajan Hannele Tikkakoski-Alvarezin sekä koulutusohjelman yliopettajan Pirjo Forss-Pennasen kanssa.

Ollessamme opinnäytetyömme vastaavia projektipäälliköitä tehtävämme oli annettujen resurssien valossa suorittaa asettamamme tavoitteet. Projektityöskentelyssä projektipäällikkö toimii kytköksenä projektin eri vaiheille ja tehtäville, huolehtii työelämälähtöisessä projektissa tilaajan ajan tasalla pitämisestä sekä delegoi ja organisoii vertaistukiryhmän toimintaa. (Ruuska 2007, 137–140.) Ohjausryhmäämme kuuluvat ohjaava opettaja Sirkka Huhtakangas ja Kokkolan hoitotyön johtaja Hannele Tikkakoski-Alvarez. Projektiryhmään kuuluvat opinnäytetyömme käytännönohjaaja Kokkolan

Koivuhaan neuvolan terveydenhoitaja Kerttu Peltola sekä neuvolan muut työntekijät. Yhteistyökumppaneinamme toimivat sosionomiopiskelijat Maria Hohenthal ja Noora Tynkkinen, jotka toteuttavat omaa opinnäytetyötään nuorten äitien vertaistukiryhmän jäsenten lasten parissa samoissa toimitiloissa sekä ovat yhdessä kanssamme kehittämässä organisaation toimintaa.

Vuonna 2010 kävimme kaksi kertaa tutustumassa Kokkolan Isojärven perhetoimintakeskuksessa vertaistukiryhmään. Toiminnan suunnittelua varten tutustuimme käytössä oleviin tiloihin sekä tiedustelimme äitien odotuksia toimintaa kohtaan. Ehdotuksia lähdimme muokkaamaan sosiaalipedagogiikkaan pohjaten muun muassa äitien voimavaraistumiseen ja itseapuun ohjaamiseen. Tutustumiskäynneillä havainnoimme vertaistukiryhmän yleistä tunnelmaa ja äitien halukkuutta tulevaan ohjattuun toimintaan. Tutustumiskäynneillä meille selvisi, että toiminta vertaistukiryhmässä ei ollut tavoitteellista eikä suunnitelmallista. Huomasimme ryhmän toiminta-ajatuksen hämärtyneen ja vertaistukiryhmätoiminnan pääperiaatteiden sumentuneen.

Tammi-helmikuussa 2010 suunnittelimme kuusi interventiota sosiaalipedagogiikan viitekehyksen ollessa pohjana toiminnallemme. Neljä interventioista oli äitien ja lasten kanssa yhteisiä, jotta päätavoitteenamme ollut äidin ja lapsen vuorovaikutussuhteen vahvistuminen mahdollistuisi. Kahdella muulla interventiokerralla toimimme ainoastaan äitien kanssa. Näillä kerroilla tavoittelimme muun muassa oman kehon kuuntelemista, tuntemista sekä äitiyden merkityksen ymmärtämisen syventymistä. Äidit harjoittivat tätä kautta myös oman subjektiivisuuden vahvistumista, keskittymistä ja ryhmässä toimimista. Erityisesti näillä kerroilla työskennellessämme äitien kanssa, me opinnäytetyön tekijöinä harjoitimme omia ryhmänohjaustaitojamme. Opinnäytetyöprojektimme tavoitteet ovat nähtävissä alla (TAULUKKO 1).

Tavoittelimme myös vertaistukitoiminnan jatkumista järjestelmällisenä ja tavoitteellisena toimintana meidän päätettyä opinnäytetyöprosessimme kentällä. Toiminta-ajatuksen selkeyttämiseksi teimme äideille sekä myös ohjaavan organisaation työntekijöille toimintamme alussa SWOT- eli nykytila-analyysin, jonka pohjalta saimme tuotua esille nykytilanteen, toiminnan mahdolliset uhkakuvat ja toiminnan kehittymisen kannalta tarvittavat muutokset. Toiminnan päättyessä keräsimme sekä suullista, että kirjallista

palautetta sekä äideiltä, että organisaatiolta vertaillaksemme, onko muutoksia alkutilanteeseen nähden tapahtunut.

TAULUKKO 1. Projektin tavoitteet

	OMAT TAVOITTEET	ORGANISAATION TAVOITTEET	ASIAKAS-LÄHTÖISET TAVOITTEET
TULOS-TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> - Opinnäytetyön valmistuminen - Sosionomin ammattiin valmistuminen 	<ul style="list-style-type: none"> -Vertaistukitoiminnan kehittäminen tavoitteellisemmaksi ja suunnitelmallisemmaksi - Uusi yhteistyötaho - Järjestäytynyt ja tavoitteellinen toiminta yhteistyötahojen välillä 	<ul style="list-style-type: none"> - Äitien integroituminen yhteiskuntaan -Elämönhallinnan paraneminen - Hyvä vuorovaikutus lasten ja organisaation kanssa
TOIMINNALLISET TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> -Ryhmänohjaustaitojen kehittyminen - SWOT- analyysin hyödyntäminen työvälineenä - Mielenterveys- ja päihdetyöhön perehtyminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Yhteistyöverkoston kartoittaminen ja vahvistaminen - Osallistuvien perheiden hyvinvoinnin ja arjenhallinnan lisääminen - Uudet tavoitteelliset toimintamallit 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryhmässä toimiminen - Äidin ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen vahvistuminen
OPPIMIS-TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> - Ammatillinen kasvu -Projektityöskentelyn hallinta 	<ul style="list-style-type: none"> - Yhteistyö ja organisointikyky - Konkreettisen toiminnan merkityksen ymmärtäminen 	<ul style="list-style-type: none"> -Yhteiskunnallinen aktivoituminen - Sosiaalisten taitojen kartuttaminen

Alla olevassa taulukossa 2 on nähtävissä projektisuunnitelmaamme tekemämme aikataulun opinnäytetyöprojekttillemme. Projektimme eteni ja aikataulu toteutui projektisuunnitelmamme mukaisessa aikataulussa.

TAULUKKO 2. Projektin aikataulu

Projektin kulku:	Ajankohta:
Ensimmäinen yhteydenotto Koivuhaan neuvolaan	25.11.2009
Aloituspalaveri Koivuhaan neuvolassa	1.12.2009
Projektin suunnittelu	marraskuu 2009 - huhtikuu 2010
Aihepiiriseminaari	joulukuu 2009
Toinen yhteydenotto Koivuhaan neuvolaan ja tapaamisen sopiminen	18.3.2010
Tapaaminen ja käynti Isojärven perhetoimintakeskuksessa	12.4.2010
Projektisuunnitelmaseminaari	13.–14.4.2010
Haastattelukäynti avopalveluyksikkö Liinassa	24.11.2010
Palaveri työelämän yhteistyötahojen kanssa	10.12.2010
Tutustumiskäynti Isojärvelle vertaistukiryhmään	13.12.2010
Interventioiden suunnittelu	marras- ja joulukuu 2010, tammikuu 2011
Projektin käytännön osuuden toteutus	helmi- toukokuu 2011
Palaveri kartoitettujen yhteistyötahojen kanssa	6.6.2011
Projektista saatujen palautteiden läpikäyminen ja projektiraportin laatiminen	kevät – kesä 2011
Raportin palautus	syksy 2011
Opinnäytetyöseminaari	syksy 2011

3 TIETOPERUSTA

3.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagoginen ajattelu käsittelee yksilön yhteiskuntaan integroitumista. Sosiaalipedagogiikka käsittelee näitä integraatio-ongelmia pedagogisesta viitekehyksestä ja pyrkii löytämään niihin pedagogisia ratkaisuja. Sosiaalipedagogiikalla painotetaan sosiaalisista ongelmista kärsivien ihmisten arkea ja heidän ohjaamistansa itsepuun. Näin ollen yksilöitä ei yritetä sopeuttaa vallitseviin olosuhteisiin, pikemminkin aktivoimaan yhteiskunnalliseen toimintaan sekä omien elinolojensa ja elämänlaatunsa parantamiseen. (Hämäläinen & Kurki 1997,14.)

Sosiaalipedagogisessa työssä toiminnan pedagogisuudella viitataan siihen, että sen tavoitteena ei ole yksilön sisäisten konfliktien ratkaiseminen, vaan ensisijaista tulisi olla yksilön selviytyminen elämässään konflikteista riippumatta. Sosiaalipedagogiikassa on kyse yksilöllisten kehitysprosessien aktivoimisesta, jotka vahvistavat yksilön subjektiutta ja elämähallintaa sekä luovat uusia voimavaroja. Sosiaalipedagoginen toiminta tarjoaa ihmisille kasvatuksellisia keinoja tiedollisia ja taidollisia valmiuksia toimia yhteiskunnan ja yhteisöjen aktiivisina jäseninä sekä osallistaa heitä itseään koskeviin yhteiskunnallisiin ja yhteisöllisiin päätöksiin sekä prosesseihin. Sosiaalipedagogiikan keskeisimmiksi periaatteiksi on luonnehdittu yksilön arkeen suuntautuminen sekä yksilön subjektiivisuuden ja elämähallinnan tukeminen. (Myllärinen & Tast, 2001, 16-17.)

Sosiaalipedagogiikkaan sisältyy monia erilaisia aktiivisuus- ja elämysperäisiä työmuotoja. Näillä työmuodoilla pyritään vahvistamaan yksilön kykyä tehdä tietoisia ratkaisuja, parantaa hänen itsetuntemustaan sekä lisätä hyvinvoinnin kokemista. Nämä työmuodot yksilön subjektiivisuuden kasvun välineenä sekä yksilöllisen elämähallinnan aktivoimisena ovat sovellettavissa muun muassa syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien henkilöiden kanssa työskennellessä. (Myllärinen & Tast 2001, 18.)

3.1.1 Yksilön subjektiivisuus ja elämänhallinta

Yksilöiden monimutkaisiin ja ratkaisemattomiin arjen tehtäviin on keskittynyt arkeen suuntautunut sosiaalipedagoginen toiminta. Siinä on kyse yksilöiden konkreettisesta auttamisesta heidän tavoitellessaan paremman arjen rakentumista sekä olosuhteidensa hallintaa. Sosiaalipedagogisen toiminnan pohjana tulisi olla yksilön konkreettinen arkielämä sekä paremman arjen konkreettinen edistyminen. (Hämäläinen & Kurki 1997, 128.)

Sosiaalipedagoginen käytäntö tavoittelee optimaalisten elinolojen luomista, jossa yksilön subjektiivisuus toteutuu. Sosiaalipedagogiikassa yksilön persoona korostuu osallistuvana subjektina suhteessa vallitsevaan yhteisöön. Yksilön oma kokemus subjektiivisuudesta, vaikuttavuudesta itseään koskevaan päätöksentekoon sekä yksilön oman persoonan erityislaadun tiedostaminen auttavat häntä arjesta selviytymisessä ja oman elämänsä toteuttamisessa. (Myllärinen & Tast 2001, 32.)

Sosiaalipedagogiikassa elämänhallinnan käsite viittaa yksilön toimintakyvyn osa-alueeseen. Elämänhallinta käsitteenä tavoittelee yksilön sosiaalisen toimintakyvyn eheytymistä ja sellaisen elämänhallintaan liittyvän kyvykkyyden rakentumista, mikä luo edellytyksiä muun muassa yksilön itsemääräämisoikeudelle sekä vastuunkantamiselle. (Hämäläinen & Kurki 1997, 136–138.)

3.1.2 Voimaantuminen ja voimavarat

Sosiaalialalla asiakastyössä voimaantumisen tavoitteellaan asiakkaan omien kokemustensa kautta saatua voimaa ja energiaa kohdata elämänsä vaikeuksia ja selviytyä ongelmistaan. Tärkeintä voimaantumisessa on asiakkaan myönteiset oivallukset ja voimaa tuovat kokemukset. (Ihalainen & Kettunen 2007, 49.)

Voimaantumisessa on keskeisessä asemassa asiakkaan omat henkilökohtaiset voimavarat. Ne voivat olla mitä tahansa, joista asiakas itse kokee saavansa jonkinlaista hyötyä. Voimavaroilla käsitetään kaikki ne asiat, joita asiakas voi itse tehdä ja joista hän voi saada myönteisiä onnistumisen tunteita sekä kokemuksia. (Ihalainen & Kettunen 2007, 49.)

Suunnittelemiemme interventioiden avulla tavoittelimme voimaantumisen pääperiaatteita vertaistukiryhmän jäsenten elämänhallinnan paranemiseksi sekä lapsen ja äidin välisen vuorovaikutussuhteen vahvistumiseksi. Toteuttamissamme interventioissa hyödynsimme vertaistukiryhmän jäsenten jo olemassa olevia voimavaroja ja ohjasimme heitä löytämään uusia voimavaroja tukemaan arjessa ja vaikeissa elämäntilanteissa.

3.2 Vertaistuki

Vertaistuki on tukea, apua ja hyötyä antavaa vuorovaikutusta samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kesken. Samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen voi tuoda ryhmään osallistuvalla helpotusta ja vaikeiden tunteiden kuvaaminen onnistuu tietäessä, että muut todella ymmärtävät. Vertaisryhmässä toimiminen synnyttää jäsenten välille keskinäistä spontaania kommunikointia sekä vuorovaikutusta. Useimmiten ryhmä tarvitsee kuitenkin työntekijän antaman ”alkusysäyksen” spontaanin kommunikoinnin mahdollistumiseksi. Yksi vertaistukitoiminnan keskeinen osa-alue on selviytymiskeinojen jakaminen ryhmäläisten kesken. Ryhmässä voi tuoda julki erityisessä elämäntilanteessa hyväksi havaitsemiaan taitoja tai keinoja, jota joku toinen ei välttämättä tullut edes ajatelleeksi. Voisi siis sanoa, että tiedon, selviytymiskeinojen sekä kokemusten jakaminen ja purkaminen ovat vertaistukitoiminnan lähtökohta. (Ihalainen & Kettunen 2007, 47–48; Juhila 2006, 129–130.)

Yksilön käytettävissä olevina sosiaalisina resursseina pidetään ensisijaisesti yksilön sosiaalisia verkostoja sekä sosiaalista tukea. Näiden resurssien katsotaan lisäävän yksilön hyvinvointia, saattaa lieventää stressitilanteita ja niiden aiheuttamaa ahdistusta sekä antaa erityistä tukea selviytymistä vaativissa elämäntilanteissa. Vertaistukitoiminnalla on erityinen merkitys yksilön sosiaalista tukea käsiteltäessä. Vertaistukiryhmän merkitys yksilölle on turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen antaminen sekä samalla positiivisen samaistumisen mahdollisuus. (Salo & Tuunainen 1996, 230–232.) Koivuhaan neuvolan organisoiman vertaistukiryhmän jäsenillä oli ennestään suppeahkot sosiaaliset verkostot, minkä vuoksi me opinnäytetyön tekijöinä koimme vertaistukiryhmän olevan hyväksi juuri kyseiselle ryhmälle sosiaalisten taitojen ja tuen kartuttamiseksi. Ryhmän jäsenet kokivat myös itse ryhmän olevan tärkeä ja turvallinen, mihin on helppo tulla.

Sosionomin työmenetelmänä vertaistuki on asiakaskeskeinen työmuoto, joka vaatii työntekijältä omaan rooliinsa suhtautumisen muuntamista. Vertaistukitoiminnassa sosionomi ei varsinaisesti ohjaa ryhmää, vaan toimii vertaistukiryhmässä ”hiljaisena tarkkailijana”, joka puuttuu tilanteisiin tarpeen vaatiessa ja seuraa vertaistukiryhmän toimivuutta ja tarkoituksenmukaisuutta. (Ihalainen & Kettunen 2007, 47.) Koivuhaan vertaistukiryhmässä havaitsimme toiminnassa olevan puutteita, jonka vuoksi vertaistukitoiminta ei ollut tavoitteellista eikä suunnitelmallista. Työelämälähtöisestä toiveesta lähdimme suunnittelemaan vertaistukitoiminnalle tarkoituksenmukaista perustaa ja suunnitelmallisia toimintamuotoja, jotka tukevat kyseisen ryhmän vertaistukitoiminnan pääperiaatteita.

3.3 Äidin ja lapsen välinen vuorovaikutus

Varhaisen vuorovaikutuksen yhtenä merkittävänä tekijänä pidetään äidin ja lapsen välistä kiintymyssuhdetta. Kiintymyssuhteessa lapsen tulisi solmia voimakkaita ja kestäviä tunnesuhteita hänelle läheisiin ihmisiin. Varhain koetuista asioista syntynyt kiintymyssuhde antaa tarkastelumahdollisuuden äidin ja lapsen välisen käyttäytymisen havainnointiin sekä on edellytyksenä lapsen terveille kehitykselle. Lapsen psykososiaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen vaikuttavat erityisesti kiintymyssuhteen luonne sekä laatu. Kiintymyssuhteen horjumisen seuraukset voivat näkyä jopa aikuisiässä asti. Lapsen koettua pitkäaikaista turvattomuutta, voi seurauksena olla esimerkiksi myöhempää käytöksen kontrollivaikeuksia. (Niskanen 2001, 10.) Havainnoidessamme Koivuhaan vertaistukiryhmää, meille tuli tunne osallistuvien lasten ja äitien välisten kiintymys- ja vuorovaikutussuhteiden hauraudesta ja koimme tarpeelliseksi vahvistuttaa niitä toteuttamiemme interventioiden avulla. Yhdessä lasten kanssa toteuttamissamme interventioissa päätavoitteenamme oli nimenomaan äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistuminen.

3.4 SWOT-analyysi

Nelikenttäanalyysi SWOT on yleisesti käytetty analysointimenetelmä. Analyysin avulla voidaan selvittää toiminnan vahvuudet ja heikkoudet sekä tulevaisuuden mahdollisuudet ja

uhat. Nelikenttärudukon avulla toimintaa ohjaava organisaatio pystyy huolellisesti arvioimaan omaa toimintaansa. (Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskus 2001; Danca.)

SWOT-analyysin tarkastelussa nelikentän ylärivillä on nykytila ja toiminnan sisäiset asiat. Nelikentän alarivillä on tulevaisuus ja ulkoiset asiat. Vasemmalla laidalla sekä ylä-, että alarivissä ovat myönteiset asiat ja oikealla laidalla ovat negatiivisemmat asiat. SWOT-analyysi on hyvä pitkántähtäimen mittari esimerkiksi organisaation kehittymistä seurattaessa. (Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskus 2001.)

TAULUKKO 3. SWOT-analyysin nelikenttäkaavio

Vahvuudet	Heikkoudet
Mahdollisuudet	Uhat

4 INTERVENTIOT JA ÄIDEILLE TOTEUTETUT SWOT-ANALYYSIT

Interventiomme pohjautuivat sosiaalipedagogiikkaan, jossa korostuu pedagoginen itseapuun auttaminen, yhteisöllisyyden vahvistaminen ja kasvatuksellinen ennaltaehkäisy (Myllärinen & Tast 2001, 15). Interventioissamme tavoittelimme voimavarakeskeisesti ohjaamaan äitejä itseapuun sekä hienovaraisesti myös yhteiskuntaan integroitumisen kanssa. Tämän myötä ohjasimme äitejä itseavun kautta vahvistamaan elämänhallintaansa. Lasten kohdalla interventioissa korostui sosiaalinen oppiminen, yhteiskunnassa ja yhteisössä toimimisen valmiudet sekä itsensä ilmaiseminen. Sosiaalipedagogiikan ollessa toimintamme pohjana interventioissa painottui toiminnallisuus, osallisuus ja dialogisuus.

Interventiokertoja oli kuusi, joista neljällä kerralla oli äitien ja lasten välistä yhteistoimintaa. Yhteisissä interventioissa päätavoitteenamme oli äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistuminen. Sosiaalipedagogiikan keskeisimmissä teemoissa vuorovaikutussuhteen vahvistuminen tukee lapsen sosiaalista kehitystä sekä tukee myös äidin toimimista vastuullisena kasvattajana ja roolimallina. Yhteisissä interventioissa lasten kohdalla tavoitteena oli, että lapsi oppii luottamaan äitiin ja äidin toimintaan sekä kokee olonsa turvalliseksi yhdessä äidin kanssa tehdessä. Äitien kannalta tärkeää oli puolestaan subjektiivisuuden ja äitiyden vahvistuminen, jotta he voisivat toimia lapsilleen kasvattajina ja arjessa vastuunkantajina. Lapselle on tärkeää saada äidin huomiota turvallisten yhteisten hetkien kautta, joita tavoittelimme suunnittelemillamme interventioilla.

Toimiessamme ainoastaan äitien kanssa tavoittelimme muun muassa äitien itsetunnon kohoamista ja äitiyden merkityksen ymmärtämisen syventymistä. Äidit harjoittivat tätä kautta myös oman subjektiivisuuden vahvistamista, keskittymistä ja ryhmässä toimimista. Erityisesti näillä kerroilla ollessamme vain äitien kanssa, harjoitimme opinnäytetyön tekijöinä myös omia ryhmänohjaustaitojamme.

4.1 Kädenkuva musiikin kanssa

Tavoite: Läheisyyden sietäminen, vuorovaikutuksen vahvistuminen

Toiminta: Lapsen kädenkuvan jäljentäminen yhdessä äidin kanssa

Väline: Rauhoittuminen, yhteinen ja turvallinen tekeminen, läheisyys, luova toiminnallisuus

Paikalla: Yksi äiti ja kaksi lasta, työelämäohjaajamme Kerttu Peltola

Intervention aikana äiti maalasi sormiväreillä lapsen käden ja painoi kuvan siitä paperiin, ja toisti saman myös omalle kädelleen. Koko toiminnan ajan taustalla soi rauhoittava musiikki. Interventiossa toimi yksi äiti kahden lapsen kanssa. Tuokion aikana havaitsimme, että musiikilla oli rauhoittava vaikutus sekä äitiin että lapsiin. Lapset malttoivat hyvin odottaa omaa vuoroaan ja seurasivat toisiaan keskittyneinä. Äiti kertoi pitäneensä tuokiosta ja erityisesti siitä, että sai painaa myös oman kädenjälkensä tapettiin.

Havainnointimme ja saamamme palautteen mukaan tavoitteet täyttyivät odotetusti tämän intervention kohdalla ja kokemuksena se oli mieluinen sekä äidille että lapsille. Tämä soveltui ensimmäiseksi interventioksi mielestämme parhaiten, sillä äidit ja lapset saivat olla intervention aikana yhdessä sekä maalaaminen on tuttua ja turvallista puuhaa kaikille.



KUVIO 2. Äiti ja lapset maalaamassa käden kuvia tapettirullalle



KUVIO 3. Intervention lopputuotos tauluna Isojärven perhetoimintakeskuksen seinällä

4.2 Elämysrata

Tavoite: Läheisyyden sietäminen, vuorovaikutuksen vahvistuminen

Toiminta: Elämysrata äidin ohjauksessa

Väline: Keskittyminen, kannustaminen, luottamus, ohjaaminen, yhteinen ja turvallinen tekeminen, huomion antaminen lapselle, lapsen kokemukset omasta ja äidin kehosta.

Paikalla: Kolme äitiä ja kuusi lasta, työelämäohjaajan sijainen

Rakensimme lapsille elämysradan, joka oli tarkoitus kulkea silmät sidottuna niin, että äiti johdattaa lapsen radan läpi. Rataan sisältyi pujottelua, erilainen kävelypinta, konttaus tuolien alta, ryömiminen tyynyjen päällä ja lopuksi erilaisten materiaalien tunnusteleminen. Radalla työskentelivät kaksi äitiä, joilla molemmilla oli kaksi lasta. Osa lapsista ei uskaltanut peittää silmiänsä, vaikka äiti ohjasi, vaan he kulkivat radan läpi ensin ilman silmiä peittävää huivia. Intervention lopussa lapset halusivat kokeilla rataa yhä uudelleen ja antoivat hyvää palautetta. Koko intervention ajan äidit ohjasivat hyvin

lapsiaan radan läpi kulkemisessa. Opinnäytetyöntekijöiden rooli kyseisessä interventiossa oli mielikuvituksellisen tarinan kertominen samalla, kun lapsi ja äiti kulkivat radan läpi. Tarina rikastutti muuten melko yksinkertaistettua rataa ja teki siitä mielenkiintoisen kokemuksen lapsille. Yksi äideistä ei osallistunut radan läpi kulkemiseen lapsensa nuoren iän vuoksi. Sovelsimme interventiota hänen lapselleen sopivaksi erilaisten materiaalien tunnusteluna.



KUVIO 4. Ruohomatolla kävely



KUVIO 5. Keilojen pujottelu



KUVIO 6. Pienimmille lapsille sovellettavissa oleva materiaalien tunnustelu

4.3 Rentoutustuokio

Tavoite: Elämänlaadun paraneminen, oman kehon kuunteleminen ja tietoisiksi tuleminen

Toiminta: Rentoutuminen musiikin ja rentoutumisohjeiden avulla

Väline: Rauhoittuminen, ”aikaa itselle”, stressinhallinta, keskittyminen, rentoutuminen, oman kehon tunteminen

Paikalla: Viisi äitiä ja kahdeksan lasta, työelämäohjaajan sijainen

Interventioon osallistui kolme äitiä. Äidit asettuivat makaamaan sohville mukaviin asentoihin vilttien alle ja sulkivat silmänsä. Ohjaaja laittoi rentouttavan ja rauhoittavan taustamusiikin soimaan ja luki kolme erilaista rentoutusharjoitusta (LIITE 8). Ensin oli mielikuvaharjoitus, jossa käytiin koko kehon osat yksitellen läpi tavoitteena stressin ja jännityksen poisto. Toisena oli mielikuvallinen värirentoutus, jossa keltaisen värin avulla haettiin kehoon uutta energiaa ja elinvoimaa. Viimeinen harjoitus johdatti äidit heille itselleen mieluisen mielikuvitukselliseen paikkaan rentouttaen ja virkistäen koko kehoa. Interventiota toteutettaessa tulee huomioida tilan rauhallisuus, lukijan äänen voimakkuus ja osallistujia tulee muistutella siitä, että harjoituksen voi lopettaa koska vain kesken, jos osallistujasta itsestä siltä tuntuu.

Rentoutustuokion jälkeen annoimme äideille hetken aikaa rauhoittua kyseisessä tilassa ja keskustella tuntemuksistaan. Keskustelua syntyi ensin rentoutuksen aiheuttamista reaktioista ja miellyttävistä rentoutukselle ominaisista tuntemuksista. Perusarkea ja omaa hyvinvointia ajatellen, äidit kokivat rentoushetken tarpeellisena ja kyselivät kiinnostuneina, mistä erilaisia rentoutus-cd:itä voisi saada. Rentouduttuaan äidit alkoivat keskustella myös omista henkilökohtaisista asioistaan, kuten omasta äitydestään, raskausajasta ja yleisesti elämänsä historiastaan opinnäytetyöntekijöiden kanssa. Me opinnäytetyöntekijöinä koimme tilanteen varsin avoimeksi ja miellyttäväksi. Keskustelu oli luontevaa ja uskomme äitien viihtyneen rentoutuneina sohvilla. Lapset kävivät muutamaan otteeseen ovelta kurkistamassa, mitä äidit toisessa huoneessa tekevät, mutta lasten oman toiminnan alkaessa tila rauhoitettiin ja lapset keskittyivät omaan toimintaansa.

4.4 Mäenlasku ja eväsretki

Tavoite: Sosiaalistuminen, vuorovaikutuksen vahvistuminen

Toiminta: Mäenlasku ja eväsretki

Väline: Sosiaalisten taitojen kartuttaminen, toiminnallisuus, aktivoiminen

Paikalla: Kaksi äitiä ja neljä lasta, työelämäohjaaja Kerttu Peltola ja terveydenhoitajaopiskelija

Tämän intervention aikana poistuimme tutuista tiloista läheiseen perhepuistoon. Varasimme mukaan eväitä sekä mäenlaskuvälineitä. Interventioon osallistui kaksi äitiä sekä kolme lasta. Hieman huonosta säästä huolimatta lapset innostuivat mäenlaskusta. Intervention aikana huomasimme, että näin pienille lapsille olisi ollut hyvä keksiä enemmän ohjelmaa, sillä keskittyminen kestää vain hyvin pienen hetken ja kaksi tuntia kyseiselle interventiolle oli pitkä aika. Lapset kuitenkin säästä ja toiminnan osittaisesta puuttumisesta huolimatta nauttivat interventiosta ja äidit tekivät havaintoja ulkoilun tärkeydestä. Intervention aikana äideillä oli myös hyvä ja joustava mahdollisuus keskustella terveydenhoitaja Kerttu Peltolan kanssa mieltä askarruttavista asioista. Perhepuisto on oiva paikka sosiaalistua ja tutustua muihin lapsiperheisiin. Äidit havaitsivat perhepuiston monipuolisuuden ja pohtivat ääneen mahdollisuuksiaan lähteä vapaa-ajallaan lasten kanssa oma-aloitteisesti perhepuistoon muiden lapsiperheiden seuraan.



KUVIO 7. Äiti ja lapset yhdessä mäenlaskussa



KUVIO 8. Eväiden syönti yhdessä äitien ja lasten kanssa

4.5 Äitiyden kuvat -askartelu

Tavoite: Subjektituden vahvistuminen, äitiyden merkityksen ymmärtäminen

Toiminta: Äitiyteen liittyvien kuvien ja tekstien leikkaaminen oman näkemyksen mukaan lehdistä ja niistä taulun tekeminen

Väline: Keskittyminen, ryhmässä toimiminen, osallisuuden voimistaminen kannanottajana, innostaminen

Paikalla: Neljä äitiä ja seitsemän lasta, työelämäohjaajan sijainen

Interventioon osallistui kolme äitiä. Me opinnäytetyöntekijöinä yhdessä äitien kanssa leikkasimme lehdistä erilaisia äitiyteen liittyviä kuvia ja tekstejä muodostaen samalla keskustelua puhuttelevista teksteistä sekä kuvista. Jokainen leikkasi juuri sellaisia kuvia ja tekstejä, mitä mieltä itse äitiyteen liittyvistä asioista oikein on. Kuvien leikkaamisen jälkeen tekstit ja kuvat liimattiin pitkälle tapettirullalle ja halutessaan äidit saivat lisätä äitiysaiheesta mieleen nousseita asioita kirjoittamalla suoraan tapettirullaan. Keskustelua syntyi jonkin verran ja äideiltä heräsi toive, voisiko vertaistukiryhmän tulevilla tapaamisilla käydä läpi leikattuja puhuttelevia asioita.



KUVIO 9. Lapset seuraavat sivusta, kun äidit ja ohjaajat ovat työn touhussa



KUVIO 10. Interventiosta syntynyt Äitiys- teemaa käsittelevä taulu perhetoimintakeskuksen seinällä

4.6 Vappujuhla

Tavoite: Yhteiskunnalliseen toimintaan aktivoituminen kulttuuriperinteiden kautta, vuorovaikutuksen vahvistuminen

Toiminta: Vappuun valmistautuminen askartelun ja leikin avulla

Väline: Innostaminen, toiminnallisuus, aktivointi, luova toiminnallisuus

Paikalla: Kaksi äitiä ja kolme lasta, työelämäohjaaja Kerttu Peltola ja hänen kollegansa Eija Kronström

Viimeiseen interventioomme sisällytimme sekä lasten itsenäistä toimintaa että yhteistä tekemistä äitien kanssa. Ensin lasten tehtävänä oli etsiä ulkotiloihin piilotettuja tyhjiä ilmapalloja. Tämän jälkeen sisälle siirryttäessä lapset askartelivat vappunaamarit yhdessä äitien kanssa. Interventioon osallistui yksi lapsi äitinsä kanssa. Lapsi ei uskaltanut etsiä pihalta palloja, mutta innostui askartelusta. Kahdelle pienimmälle lapselle interventio oli hieman haastava ja tässä kohdassa tuli interventiota hieman soveltaa ja äitien työpanosta hieman lisätä, jotta jokaiselle saataisiin kunnon naamarit ja hyvä mieli vappujuhlaa varten.

4.7 SWOT-analyysi toiminnan alussa

Teimme äideille SWOT-analyysin käytännön osuutemme alkupuolella kartoittaaksemme vertaistukitoiminnan nykytilannetta ennen ohjattua toimintaamme. Tilannetta oli kanssamme selvittämässä 3 äitiä ja työelämäohjaajamme sijainen. SWOT-analyysin toteutimme haastatteleamalla kaikkia äitejä yhtä aikaa sijaisen läsnäollessa.

Äidit nimesivät toimintamme alussa käynnissä olevan vertaistukiryhmätoiminnan vahvuuksiksi mahdollisuuden hengähtää hetkeksi lapsista ja jutella samankaltaisissa tilanteissa olevien ihmisten kanssa. He kokivat hyvänä tavata muita ihmisiä oman perheen lisäksi ja kaksi tuntia oli heidän mielestään vertaistukiryhmän kestoksi yhdellä kerralla oikein hyvä. Äidit kokivat saavansa niin sanotusti ”omaa aikaa” lapsistaan tuoksi kahdeksi tunniksi joka toinen maanantai, koska lapsista on Isojärvellä leikkeihin toisistaan seuraa.

Toiminnan heikkouksiksi he toiminnan alussa nimesivät sen, että vertaistukiryhmä kokoontuu vain joka toinen maanantai. Osallistuvat kokivat, että ryhmän olisi hyvä kokoontua joka viikko.

Vertaistukiryhmän mahdollisuuksina ryhmän jäsenet näkivät tilojen myönteisen vaikutuksen sekä monipuolisen käyttömahdollisuuden. Askartelun he kokivat niin, että siinä olisi ryhmälle sellaista tekemistä toiminnan tulevaisuudessa, ettei kyllästymisiä tule ja jokainen jaksaa siitä innostua. Toiminnallisuuden he uskoivat olevan Isojärven vertaistukiryhmän jatkuvuutta ajatellen tärkeä osa.

Uhkana vertaistukiryhmätoiminnalle äidit kokivat tilat. He uskoivat, että jos ryhmä ei saisi jatkaa Isojärvellä, toiminta lakkautuisi ja jäsenet lopettaisivat ryhmässä käymisen. He kokivat Isojärven perhetoimintakeskuksen tutuksi ja turvalliseksi paikaksi, jossa jokainen voi olla oma itsensä ja siellä on hyvä olla. Toisena uhkana äidit pelkäsivät työntekijäresurssin tulevan vastaan. Heidän mielestään ryhmä kokoontui nyt jo liian harvoin ja he pelkäävät, että tulevaisuudessa työntekijöillä ei ole aikaa enää sitä kahtakaan tuntia joka toinen maanantai, joka taas nyt tällä hetkellä on käytettävissä.

4.8 SWOT-analyysi toiminnan päättyessä

Kartoitimme vertaistukiryhmän nykytilannetta myös käytännön osuutemme päättyessä. SWOT-analyysi on enimmäkseen pitkän aikavälin tapahtumiin sovelias mittari, joten tässä kohdassa emme nähneet SWOT-analyysiä kovinkaan toimivana ratkaisuna. SWOT-analyysin sijaan päädyimme keräämään kirjallisen palautteen kohderyhmän äideiltä. Koimme sen toimivammaksi menetelmäksi, sillä kahdentoista viikon aikana, jolloin pidimme kuusi interventiotamme, on liian lyhyt aikaväli mitata konkreettisia edistysaskelia.

5 ORGANISAATION KEHITTÄMINEN

Meidän aloittaessamme interventiot ja tullessamme mukaan toimintaan Isojärven vertaistukiryhmässä oli mukana Koivuhaan neuvola sekä Kokkolan nuorisotoimi. Aikaisemmin mukana oli ollut Ensi- ja turvakotien liiton Avopalveluyksikkö Liina, joka jäi pois vuodenvaihteessa 2011. Projektisuunnitelman kirjoittamisen aikana yhdeksi osa-alueeksemme muodostui organisaation kehittäminen kartoittamalla mahdollisia uusia yhteistyökumppaneita. Halusimme myös interventioillamme antaa malleja itse toiminnan kehittämiseksi, jotta kerhon toiminta jatkuisi meidän jälkeemme mahdollisesti suunnitelmallisempaan, tavoitteellisempaan sekä järjestäytyneempään.

5.1 SWOT-analyysi

Aloitimme organisaation kehittämisen tekemällä SWOT-analyysin Koivuhaan neuvolan terveydenhoitajille, jotka olivat vertaistukiohjaajia. Halusimme kartoittaa organisaation näkemystä nykytilanteesta ja kerhon tulevaisuudesta. Terveystenhoitajien mukaan ryhmätoiminnan suurimpia vahvuuksia ovat äitien sitoutuneisuus ja se, että terveydenhoitajat tuntevat äidit pitkältä ajalta. Heidän mukaansa tämä lisäsi luottamusta terveydenhoitajien ja äitien välillä. Ryhmätoiminnan heikkouksiksi terveydenhoitajat kertoivat ajanpuutteen sekä työntekijöiden vähyyden, mikä aiheuttaa sen, ettei ryhmän tarpeisiin kyetä kokonaan vastaamaan.

Mahdollisuuksia mietittäessä terveydenhoitajat mainitsivat muun muassa mahdolliset ryhmän saamat avustukset sekä meidän opinnäytetyöstämme tulevat ideat ja lisävoimavarat. Suurimpana uhkana he näkivät resurssien puutteen. Vuosien kuluessa resurssit ovat koko ajan vähentyneet, vaikka tarpeet sitä vastoin eivät.

Suunnitelmiemme mukaan meidän tuli tehdä SWOT-analyysi ohjaavan organisaation työntekijöille myös toimintamme päättyessä. Emme kuitenkaan kokeneet tätä tarpeelliseksi ja hyödylliseksi, koska SWOT-analyysi on mittarina pitkän tähtäimen arviointimenetelmä ja käytännön osuutemme aikana ei ole SWOT-analyysissä näkyviä suuria muutoksia tapahtunut. Tässä tapauksessa katsoimme paremmaksi vaihtoehdoksi kerätä organisaation

jäseniltä kirjallisen palautteen, jonka perusteella arvioimme käytännön osuutemme vaikuttavuutta.

5.2 Yhteistyöpalaveri avopalveluyksikkö Liinassa

Järjestimme ensimmäisen yhteistyöpalaverin Ensi- ja turvakotien liiton avopalveluyksikkö Liinassa. Yhteistyöpalaverissa oli mukana meidän opinnäytetyöntekijöiden lisäksi avopalveluyksikkö Liinan kaksi ohjaajaa, joille vertaistukiryhmän äidit sekä lapset olivat entuudestaan tuttuja. Tiesimme tuolloin, että Liina jää pois vuodenvaiheessa työntekijäresurssien vähyden vuoksi. Pidimme palaveria kuitenkin hyödyllisenä, sillä näin saimme kartoitettua mahdollisia uusia yhteistyötahoja sekä yksityishenkilöitä, jotka olivat tietoisia Koivuhaan Isojärven vertaistukiryhmästä ja pitivät tätä tärkeänä. Saimme myös arvokasta informaatiota aikaisemmista toimintavoista äitien ja lasten kanssa.

5.3 Tapaaminen Koivuhaan neuvolassa

Tapasimme Koivuhaan neuvolan terveydenhoitajan Eija Kronströmin sekä työharjoittelussa olevan terveydenhoitajaopiskelijan. Tapaamiseen oli kutsuttu myös työelämäohjaajamme Kerttu Peltola, avopalveluyksikkö Liinan- sekä Nuorisotoimen edustaja, jotka olivat estyneet saapumasta paikalle. Tapaamisessa kävimme läpi projektimme aikataulua sekä käytännön osuuden aloittamisajankohtaa. Sovimme myös toisesta tutustumiskerrasta Kokkolan Isojärven vertaistukiryhmään. Myös tässä tapaamisessa pohdimme mahdollisia yhteistyötahoja, joihin voisimme ottaa yhteyttä kartoittaaksemme heidän mahdollisuuksiaan osallistua Koivuhaan neuvolan organisoimaan vertaistukiryhmään.

Koivuhaan neuvolan tapaamisessa kävi ilmi, että Isojärven vertaistukiryhmässä käy tietyt äidit lapsineen. Tähän käytäntöön Koivuhaan neuvolassa oltiin tyytyväisiä eikä mahdollisia muutoksia ollut ajateltukaan kyseisen ryhmän kohdalla. Me opinnäytetyöntekijöinä kuitenkin olimme sitä mieltä, että vertaistukiryhmää olisi hyödyllistä laajentaa ja mainostaa myös muille tukea tarvitseville perheille. Koimme tämän idean liian suurena

riskinä lähteä viemään asiaa eteenpäin, joten keskityimme kehittämään jo olemassa olevaa ryhmää ja sen toimintaa.

5.4 Yhteistyöpalaveri

Aloimme pohtia mahdollisia yhteistyökumppaneita, jotka voisivat jollain tavoin tuoda lisäresursseja ryhmän toimintaan. Ideoita mahdollisista yhteistyökumppaneista olimme saaneet aikaisemmista palavereista. Keräsimme erilaisten yhdistysten ja jopa yksityishenkilöiden sähköposteja, ja lähetimme heille kutsun yhteistyöpalaveriin Kokkolan Isojärven perhetoimintakeskukseen. Palaveriin saapui ohjaaja sekä Kokkolan Ensi- ja turvakoti Ainasta, että Ensikoti- ja avopalveluyksikkö Iida-Liinasta. Näiden lisäksi paikalla oli nuorisotoimen edustaja sekä Koivuhaan neuvolan terveydenhoitajat Kerttu Peltola ja Eija Kronström. Palaveri oli kesäkuun kuudentena päivänä, mikä vaikutti siihen, että moni kiinnostuneista yhteistyötahoista ja henkilöistä oli estynyt tulemaan ajankohdan vuoksi.

Palaverissa selvisi, että kiinnostusta kyseistä vertaistukiryhmän toimintaa kohtaan on ja työntekijäresursseja olisi mahdollisesti saatavilla tulevaisuudessa. Juuri tällä hetkellä yhteistyötahoilla ei ollut tarjota työntekijäresursseja ajankohdan vuoksi. Tästä eteenpäin Isojärven vertaistukiryhmän ohjaajien tulee olla aktiivisessa roolissa uusien mahdollisten yhteistyötahojen aktivoidakseen mukaan toimintaan. Olemme luoneet interventioiden muodossa uusia toimintamalleja vertaistukiryhmään, joita neuvolalla on nyt tästä eteenpäin mahdollisuus käyttää tavoitteellisen ja suunnitelmallisen vertaistukiryhmän toteuttamiseksi ja jatkamiseksi.

6 PALAUTTEEN KERÄÄMINEN INTERVENTIOIDEN JÄLKEEN

Interventioista saatu palaute on tärkeää, sillä se tukee opinnäytetyömme arviointia sekä äitien ajattelua toiminnan kehittymisestä ja vaikuttavuudesta. Jokainen näkökulma on erilainen ja siksi opinnäytetyötämme arvioitaessa äärimmäisen tärkeä. Palautetta kerätessä kaikkien aistien tulee olla tarkkaavaisina, jotta myös sanaton viestintä saavuttaa kuulijan. Vertaistukiryhmän toimivuuden kannalta palaute antaa aina uutta voimaa toiminnan kehittämislle ja jatkumisen ideoimiselle. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelu ja arviointi tulisi olla prosessi, johon osallistuisivat opinnäytetyön tekijät sekä kohderyhmä yhdessä. Tämä lisää kohderyhmän jäsenten osallisuutta, mistä seuraa kohderyhmän jäsenelle tunne oman elämänsä aktiivisesta toimijasta, kykeneväisyydestä vaikuttamaan häntä koskevien asioiden kulkuun sekä elämänlaatu saattaa parantua näiden tunteiden myötä.

6.1 Palautteen kerääminen kohderyhmältä

Jokaisen pitämämme intervention jälkeen pyysimme suullisen palautteen osallistuneelta kohderyhmältä, jonka joka kerta saimme jossain muodossa. Koimme tällaisen palautteenkeruutavan toimivaksi juuri tälle kohderyhmälle, koska palautetta antaessaan huomasimme kohderyhmän jäsenten todella miettivän tapahtunutta toimintaa ja sitä, miltä heistä tavoitteellinen toiminta tuntui. Kohderyhmän jäsenet antoivat palautetta nimenomaan toiminnasta ja sen herättämistä tunteista, ei meidän opinnäytetyöntekijöiden ohjaustaidoista.

Vertaistukiryhmätoiminnassa sanallinen viestintä sanattoman viestinnän ohella on suunnattoman tärkeää. Siksi halusimme kerätä palautteen aina jokaisen intervention jälkeen nimenomaan suullisesti, jotta vertaistukiryhmätoiminnalle tyypillinen kokemusten jakaminen pääsisi oikeuksiinsa. Halusimme myös luoda kohderyhmän jäsenille tunteen siitä, että heidän mielipiteensä on meille oikeasti tärkeä.

Huomasimme työmme edetessä kohderyhmän jäsenten luottamuksen kasvavan meitä opinnäytetyöntekijöitä kohtaan. Ensimmäisten interventioiden jälkeen palautetta saattoi

tulla siitä, kuinka erilaista toiminta on, mutta toiminnan herättämien tunteiden reflektointi jäi kohderyhmällä aluksi hieman vähemmälle. Pyrimme tekemään palautteenannosta kohtalaisen vapaamuotoisen kysymällä vain muutaman suuntaa-antavan kysymyksen. Näin kohderyhmän jäsenten ajatukset ja tunteet välittyivät aidommin meille opinnäytetyöntekijöille ja juuri sellaisina, kuin he ovat interventiot ja niiden tuottamat tunteet kokeneet.

Viimeisen interventiokerran jälkeen keräsimme suullisen palautteen lisäksi myös kirjallisen palautteen (LIITE 6), joka koski kaikkia interventioita ja opinnäytetyöntekijöiden toimintaa. Kirjallisen palautteen mukaan, äidit eivät kokeneet toiminnassa olevan muuta negatiivista tai kehitettävää, kuin liian lyhyt aika. Kaikista palautteista selvisi, että toiminta oli tuntunut hyvältä ja antoi positiivisia kokemuksia. Äidit kokivat myös saaneensa tukea muilta äideiltä. Toiminnassa positiivista oli se, että äidit ja lapset oli huomioitu erikseen ja toiminta oli joka kerralla erilaista.

6.2 Palautteen kerääminen projektiorganisaatiolta

Projektiopinnäytetyömme toiminnallisen osuuden päättyessä keräsimme työelämäohjaajaltamme Kerttu Peltolalta ja hänen kollegaltaan Eija Kronströmiltä kirjallista palautetta sähköpostitse. Palautteen mukaan projektiorganisaation jäsenet olivat havainneet osallistuneiden äitien lähteneen toimintaan hyvin mukaan ja olleen tyytyväisiä siihen. Organisaation jäsenet olivat myös huomanneet lasten hyötynneen äitien kanssa yhdessä toimimisesta ja heidän välisensä vuorovaikutus olisi parantunut.

Työelämäohjaajamme palautteen mukaan projektiorganisaation jäsenet kokivat, että eivät aina olleet tietoisia tulevasta toiminnasta suunnitelmiamme suullisesta kerronnasta huolimatta. Työelämäohjaajamme palautteen mukaan organisaation jäsenet eivät myöskään aina olleet tietoisia toimintamme tavoitteista ja he olisivat halunneet meiltä opinnäytetyöntekijöiltä kirjallisen suunnitelman käytännön osuudestamme. Projektiorganisaatiomme jäsenet ovat sitä mieltä, että he eivät saaneet toiminnastamme mitään konkreettisia työkaluja omaan työhönsä, mutta puutteellisen henkilöstöressurssiongelman vallitessa olimme heille hyvät ”apukädet” vertaistukiryhmän jatkumiseksi Isojärvellä. Palautteen he ovat antaneet meille oltuaan itse henkilökohtaisesti

paikalla yhteensä kuudesta interventiokerrastamme kolmella. Paikalla ollessaan he kuitenkin osoittivat kiinnostusta pitämiämme interventioita kohtaan. Heidän paikallaolonsa olisi voinut edesauttaa suunnitelmien mukaisesti tavoitteellisen toiminnan jatkumista ja toimintamallien saamista meidän päättäessämme opinnäytetyöprojektimme. Me opinnäytetyötekijöinä kuitenkin koemme opinnäytetyömme tekemisen olleen neuvolalle hyvä tilaisuus tehdä konkreettista yhteistyötä sosionomiopiskelijoiden kanssa, sillä sosionomiopiskelijoilla ei pääsääntöisesti ole mahdollisuutta mennä neuvolaan harjoittelemaan. Tästä syystä ymmärrettävästi yhteistyömme on haastanut jokaisen projektiin osallistuvan työntekijän ja jokaisella meillä olisi varmasti ollut parantamisen varaa.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektiopinnäytetyöllämme tavoittelimme Koivuhaan neuvolan organisoiman vertaistukiryhmän toiminnan laatua tavoitteellisemmaksi ja suunnitelmallisemmaksi vertaistukiryhmätoiminnan laadun paranemiseksi. Projektimme alkuvaiheissa koimme tärkeäksi laadunvarmistajaksi interventioiden ideoimisen yhdessä kohderyhmän kanssa heidän osallisuuden tunteensa kohoamiseksi sekä lähtötilanteen selvittämisen SWOT-analyysin avulla. Huomasimme Koivuhaan neuvolan kiireellisen tilanteen avopalveluyksikkö Liinan jättäytyessä pois vuoden 2011 alussa yhteistyökumppanuudesta, ja siitä seuranneen työvoimapulan, aloimme pohtia opinnäytetyömme laatua sekä sisältöä. Henkilöstöresurssin muutoksista valtaosin johtui vertaistukiryhmän satunnainen kokoontumistapa ja työntekijävaihtuvuus, joita emme kokeneet hyvänä luottamuksellisen vertaistukiryhmätoiminnan kannalta. Meille aukesi mahdollisuus kehittää Isojärven vertaistukiryhmätoimintaa kartoittamalla uutta yhteistyökumppania Koivuhaan neuvolalle. Meidän kartoittaessamme yhteistyökumppania, ja Koivuhaan neuvolan löytäessä sellaisen, vertaistukiryhmän laatu tulisi varmistettua tasaisella henkilöstöpanoksella sekä säännöllisillä ja tavoitteellisilla kokoontumiskerroilla.

Henkilöstöpanoksen pysyessä stabiilina ja kokoontumisten ollessa säännöllisiä, kohderyhmän jäsenet saavat kasvatettua luottamusta työntekijöihin ja vertaistukiryhmän tavoitteellinen toiminta mahdollistuu. Näin ollen työntekijä kykenisi tarvittaessa ohjaamaan kohderyhmän jäseniä heitä askarruttavissa arkisissa asioissa sekä kokemusten jakaminen kohderyhmän jäsenten kesken ei kuormittaisi jäseniä, kun läsnä on luotettavia ja pysyviä henkilöitä. Tämä, jos mikä, on mielestämme tärkeä laaduntakaaja vertaistukiryhmää tarkasteltaessa.

Olimme sitä mieltä, että laajentamalla toimenkuvaamme projektistamme hyötyvät laajenisivat myös organisaation tasolle. Kartoitettuamme yhteistyökumppanit organisaatiolla on niin sanotusti ”vapaat kädet” valita mahdollinen yhteistyötahonsa, jolloin työntekijöiden työkuorma keventyisi ja vertaistukiryhmän jäsenet hyötyisivät itse enemmän uudesta, tavoitteellisesta ja luotettavasta ryhmätoiminnasta. Koimme, että laajentamalla työnkuvaamme interventioiden ohjaamisesta myös organisaation kehittämiseen, saamme opinnäytetyöprojektistamme laadukkaamman.

Projektin käytännön osuuden käynnistyessä tärkeimpänä laadunvarmistajana koimme olevan huolella tehdyn projektisuunnitelman. Projektimme eteni alussa suunnitelmiamme mukaan muutamia muuttujia lukuun ottamatta. Yhden intervention jouduimme vaihtamaan toiseen resurssipulan tullessa vastaan. Tätä emme kuitenkaan kokeneet ongelmalliseksi, koska olimme miettineet vara-interventioita peruuntumisien varalle. Oman haasteensa toi toisen opinnäytetyöntekijän asuminen toisella paikkakunnalla, joten aikataulut ja yhteisen raportin kirjoittaminen eivät olleet niin yksioikoisia. Erilaisista haasteista ja muuttujista huolimatta pysyimme kutakuinkin aikataulussa. Saimme hallittua opinnäytetyöprojektia koko prosessin ajan sekä koottua siitä eheän kokonaisuuden.

Opinnäytetyöprojektimme laatua täydensi vertaistukiryhmän jäseniltä saatu hyvä palaute toiminnastamme. Perustamme tietoteoriamme luotettaviin lähteisiin ja opinnäytetyön aihe on ajankohtainen. Projektia suunnitellessamme ja toteuttaessamme otimme huomioon ohjaavan lainsäädännön säädöksineen ja asetuksineen. Suunnittelimme huolellisesti interventiomme ja pohjasimme ne perustellusti sosiaalipedagogiikkaan huomioiden jokaisen ryhmän jäsenen yksilöllisyyden sekä vertaistukiryhmätoiminnan tavoitteet.

7.1 Projektiorganisaatio

Jotta projektiopinnäytetyö onnistuisi, tulisi ohjauksen, yhteistyön sekä aikataulujen olla saumattomia, mutta joustavia. Näin ei kuitenkaan meidän kohdalla aina ollut. Aikataulujen yhteensovittaminen oli välillä hyvin haasteellista ja hermoja raastavaa, mutta pitäydyimme siinä kuitenkin sovitusti.

Ohjauksessa koimme myös erinäisiä haasteita juuri aikataulullisissa asioissa. Kaikille yhteisiä ohjausaikoja emme tahtoneet löytää ja koimme saaneemme myös työelämältä liian vähän tarvittavaa ohjausta sekä läsnäoloa. Toteuttaessamme opinnäytetyömme käytännön osuutta työelämäohjaajamme oli paikalla kolmella interventiokerralla kuudesta, muulloin kanssamme Isojärvellä oli sivusta seuraava sijainen. Emme kokeneet saavamme näissä tapauksissa tarpeeksi tukea interventioihimme ja opinnäytetyömme käytännön osuuden varsinaiseen toteuttamisvaiheeseen. Tapasimme kuitenkin erinäisiä yhteistyötahoja sopimissamme verkostopalavereissa, jotka koimme organisaation kehittämisosion kannalta äärimmäisen tärkeiksi. Verkostopalavereissa saimme tietää mahdollisten tulevien

yhteistyökumppaneiden yhteystietoja sekä uusia ideoita vertaistukiryhmätoiminnan kehittämiseen.

Olemme määritelleet projektisuunnitelmaamme (LIITE 1) pitävämme ennalta määräämättöminä ajankohtina erinäisiä verkosto- ja yhteistyöpalavereita. Projektimme edetessä ja laajentuessa huomasimme tarpeelliseksi pitää projektin loppuvaiheessa isomman verkostopalaverin kartoittamiemme yhteistyökumppaneiden kanssa, jossa vertaistukiryhmätoiminta esitellään heille ja he saavat tutustua toimintaa organisoivan Koivuhaan neuvolan työntekijöihin Kerttu Peltolaan sekä Eija Kronströmiin. Koimme palaverin olleen hyvä yhteistyötahojen tapaamisen kannalta.

Mielestämme kartoittamiemme yhteistyötahojen yhteen saattaminen sekä henkilökohtainen tapaaminen avaavat mahdollisuuksia yhteistyötahoille esittää kysymyksiä vertaistukiryhmätoiminnan vapaaehtoistyöstä sekä uusien ideoiden esittäminen ja vastaanottaminen edesauttavat Koivuhaan neuvolan työntekijöiden työkuorman keventymistä. Palaverissa olisimme toivoneet organisaatiolta hieman aktiivisempaa puheeksi ottoa vertaistukiryhmätoiminnan nykytilasta ja heidän toiveistaan sen kehittymisen suhteen. Yhteistyötahojen kartoittamisen ja palaverin myötä jätimme alkuperäisten suunnitelmien mukaisesti vastuun yhteistyötahon valinnasta Koivuhaan neuvolalle ja Kerttu Peltolalle.

7.2 Projektin aikataulun sekä kustannusten arviointi

Kuten jo projektisuunnitelmassa olemme todenneet, suunnitellussa aikataulussa pysyminen tuli olemaan aika haastavaa. Myönnämme kumpikin olevamme huonoja ajanhallitsijoita ja erityisen lisähaasteen aikatauluille toi toisen opinnäytetyöntekijän asuminen ja harjoittelussa oleminen toisella paikkakunnalla kaukana Kokkolasta. Tällöin kaikkea hyödynnettävissä olevaa aikaa emme saaneet käytettyä opinnäytetyöhömme, jonka vuoksi loppua kohden tuli hieman kiire. Raportointivaihe sai uusia muotoja opinnäytetyöntekijöiden pitkän välimatkan vuoksi, mitä emme pitäneet kovin hyvänä kokemuksena.

Jotta saimme opinnäytetyömme valmistumaan suunnitellussa aikataulussa, tuli meidän joustaa paljon omasta vapaa-ajastamme ja meidän tuli olla valmiita kulkemaan tarvittaessa pitkää välimatkaa opinnäytetyöparin luokse tai mahdollisiin yhteistyöpalaveriin. Opinnäytetyön käytännön osuuden saimme toteutettua suunnittelemissamme aikataulussa kevään 2011 aikana, jonka jälkeen aloitimme raportointiosuuden.

Olimme onneksi aktiivisia ja saimme järjestettyä muutamia yhteistyötahopalavereita, joilla saimme kerättyä tarvittavaa aineistoa organisaation kehittämis ehdotuksia varten. Koimme yhteistyöpalavereiden olleen opinnäytetyömme ”suola” niistä saatujen informaatioiden rikkauden vuoksi. Yhteistyöpalavereissa saimme paljon tietoa esimerkiksi Isojärven vertaistukiryhmätoiminnan taustasta ja hyväksi havaituista toimintamalleista muun muassa ennen yhteistyötahona toimineelta avopalveluyksikkö Liinalta. Yhteistyöpalavereissa haasteena meillä oli moniammatillisuuden kohtaaminen ja moniammatillisessa työryhmässä työskenteleminen. Haaste ei kuitenkaan tuottanut meille muita ongelmia kuin tiedonkulullisen näkökulman. Ohjauksellisissa asioissa emme aina tavoittaneet ohjaajiamme tarvittavissa määrin ja pieniä näkemys eroja joistakin asioista ilmaantui.

Projektibudjettimme olemme hahmotelleet projektisuunnitelmaamme. Kaiken kaikkiaan emme kuitenkaan huomanneet arvioida kaikkia kustannuksia budjettilaskelmassa. Muun muassa matka- tai puhelinkuluja emme olleet merkinneet alkuperäiseen projektibudjettisuunnitelmaamme ollenkaan. Projektin aikana niitä kuitenkin kertyi muutamia euroja, joista jäimme hieman tappiolle, mutta emme kuitenkaan niin merkittävästi, että se olisi tässä tapauksessa mainitsemisen arvoista. Tilat saimme ilmaiseksi perhetoimintakeskus Isojärveltä suunnitelmiemme mukaisesti. Interventioissa käyttämämme materiaalit saimme lainata Isojärveltä ja ostettavat materiaalit hankimme Punaisen Ristin myöntämällä raha-avustuksella vertaistukiryhmän käyttöön Kokkolan Halpa-Hallista. Käyttämämme kirjallisuuden olemme lainanneet kirjastoista ympäri Suomea ilman kustannuksia. Projektimme tuotti siis hieman tappiota, muttei mainitsemisen arvoisesti.

7.3 Toteutetut interventiot

Olemme hahmotelleet projektisuunnitelmassamme projektimme potentiaalisesti ongelmaksi kohderyhmän motivaation ja vertaistukiryhmän aiemman konkreettisen toiminnan puuttumisen. Suurimpana haasteena koimme suunnitteluvaiheessa toiminnan kehittämisen yhteistyötahojen kanssa sekä uuden yhteistyötahon löytymisen. Arvelimme, että toiminnan organisointi ei myöskään tule olemaan ongelmaton yhteistyötahojalla ollessa niin monia ja osa niistä suurien muutoksien alla. Myös yhteistyötahojen välinen tiedonkulku ja sen onnistuminen loivat meille paineita projektisuunnitelmavaiheessa sekä interventioiden toteuttamisosiossa.

Projektimme edetessä koimme kohderyhmän kokoonpanon muuttumisen, sääolosuhteiden epävakauden ja ennustamattomuuden sekä kohderyhmän motivoinnin tuovan meille haasteita interventioiden suunnittelu- ja toteuttamisvaiheille. Olemme kuitenkin sitä mieltä, että onnistuimme suunnittelemaan interventiot tavoitteisiimme pohjaten ja pitäen ne kohderyhmälle mielekkäinä. Vertaistukiryhmän kokoontuessa kokoonpanoa oli hyvin vaikea ennustaa ja osallistujamäärät vaihtelivat jonkin verran. Interventioiden suunnitteluvaiheessa oli tärkeää huomioida se, että interventiot olisivat sovellettavissa esimerkiksi joko yhdelle tai seitsemälle osallistujalle. Projektimme edetessä tilanteet vaihtelivat ja aina kaikki halukkaat eivät päässeet paikalle.

Materiaalien hankkiminen sujui koko projektimme ajan ongelmitta ja tilaresurssi oli sovittuna projektimme alusta lähtien. Raharesurssin tullessa vastaan jouduimme olosuhteiden pakosta vaihtamaan yhden projektisuunnitelmassamme olleen intervention vara-interventioon. Varainterventio ei mielestämme ollut suunnitelmallisesti, eikä toteutuksenkaan osalta kovin onnistunut. Varainterventiomme toteutettiin ulkoilmassa ja sää ei ollut suosiollinen tuona päivänä. Uskomme kuitenkin päässeemme myös tämän intervention kohdalla tavoitteisiimme, mutta sisällöllisesti interventio olisi kaivannut vielä jotain lisää.

Projektimme alkuvaiheessa vertaistukiryhmän jäsenet haastoivat meidät toden teolla motivoimaan ja innostamaan heitä osallistumaan suunnittelemiimme interventioihin. Emme halunneet painostaa toimintaamme ketään ja pikkuhiljaa jokainen innostui yhteisestä tekemisestä huomattuaan, ettei ryhmässä tarvitse kokea suorituspainetta.

Projektimme yhtenä päätavoitteena oli äidin ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen vahvistuminen. Toteuttaessamme lasten ja äitien kanssa yhteisiä interventioitamme tunsimme liikkuvamme vertaistukiryhmän jäsenten henkilökohtaisella alueella ja ohjauksessa tuli olla kaikki aistit varuillaan sekä osata innostaa ja kannustaa tarpeen mukaan. Koimme onnistuneemme tässä todella hyvin. Uskomme, että olemme olleet luotettavia ja joustavia ohjaajia, joiden kanssa vertaistukiryhmän jäsenten on ollut hyvä ja helppo työskennellä. Koemme hyödyntäneemme Isojärven perhetoimintakeskuksen tilat monipuolisesti interventioissamme.

Alkukartoituksen havainnoinnin ja toiminnan jälkeen kerätyn sekä suullisen, että kirjallisen palautteen mukaan vertaistukiryhmän jäsenet ovat kokeneet toteuttamamme interventiot äärimmäisen hyvinä sekä mielekkäinä. Interventioissamme äidit tuntuivat nauttineen lapsen kanssa konkreettisesta yhdessä tekemisestä todella paljon, mutta kokivat myös äärimmäisen hyvänä rentoutus-interventiomme, jonka aikana lapsilla oli oma toiminta meneillään eri huoneessa. Erityisesti äidit pitivät palautteen mukaan lapsen kanssa kädenkuvan jäljentämisestä tapetille. Äidit kokivat ilon hämmennyksen maalatessaan myös oman kätensä kuvan tapetille samalla muistellen omaa lapsuuttaan.

Suunnitelmallinen ja tavoitteellinen toiminta vaikutti vertaistukiryhmän jäseniin positiivisella tavalla. Tämä oli selkeästi nähtävillä motivoituneisuudesta, innokkuudesta, aktiivisuudesta sekä vireystilan kohoamisesta. Kiinnitimme huomioita siihen, että äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen kohdalla saattoi olla nähtävissä hiuksenhieno liikahdus parempaan päin. Arkuus lapsen kanssa toimiessa hälventyi ja kohderyhmä huomasi, kuinka yhdessä voi tehdä erilaisia mielekkäitä asioita. Kaikkien tukea tarvitsevien perheiden kohdalla olisikin mielestämme hyvä lisätä vertaistukitoimintaa myös muualla kuin Koivuhaassa. Itsellemme jäi hyvä ja onnistunut mieli käytännön osuuden jälkeen.

8 POHDINTA

Projektit ovat sosiaalialalla ominaisia työskentelymahdollisuuksia, joten koimme kyseisen työelämälähtöisen projektin hyväksi mahdollisuudeksi lähteä kokeilemaan ja harjoittamaan omia projektinhallintataitojamme. Pidimme kyseistä työelämälähtöistä projektiopinnäytetyötä itsellemme sopivana vaihtoehtona sen ajankohtaisuuden ja käytännönläheisyyden vuoksi. Projektin hallinta oli molemmille uutta, mikä teki siitä paikoitellen haastavaa. Koimme kuitenkin eteen tulevat haasteet ainoastaan positiivisena asiana, sillä ilman haasteita ja virheitä on mahdotonta kehittyä ja kasvaa ammatillisesti. Oman opinnäytetyömme projektipäällikköinä olimme vastuussa projektin aikataulullisesta etenemisestä sekä päätöksenteosta nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Päätimme haastaa itsemme projektin suunnitteluvaiheessa lisäämällä työhömmme projektiorganisaation kehittämisosuuden, sillä näin saimme sidottua opinnäytetyömme laajempaan kontekstiin ja projektimme sai myös kehittämistyönäkökulman.

Projektipäällikköinä toimiminen vaati meiltä paljon joustavuutta ja kärsivällisyyttä lainsäädännön hallitsemisen lisäksi. Kuten projektisuunnitelmaamme olimme jo kirjanneet yhtenä projektimme mahdollisena riskitekijänä tai ongelmana olevan raharesurssien puuttumisen, se koitui esteeksi yhden suunnittelemamme intervention toteutumiselle. Tämä vaati meiltä etenkin muutoksensietokykyä ja innovatiivisuutta. Oma jaksamisemme oli useaan otteeseen koetuksella, mutta yhdessä pohtiminen ja keskusteleminen auttoivat meidät eteen tulleiden ongelmien yli. Epätoivon ja stressin iskiessä, opinnäytetyöparilta saatu tuki oli korvaamaton. Pitkästä välimatkasta huolimatta, olimme yhteydessä toisiimme puhelimitse tiiviisti, mikä piti meidät kiinni projektityöskentelyssä. Myös huolella tehty projektisuunnitelma toimi tukipilarinamme ja edesauttoi projektin raportointivaihetta.

Määrätietoisina ja vahvoina persoonina jouduimme välillä eriävien mielipiteidemme vuoksi törmäyskurssille, mutta pystyimme selviytymään niistä ammattitaitoisesti ja rakentavasti. Olemme jo projektisuunnitelmavaiheessa todenneet olevamme kehoja ajanhallitsijoita, joten projektityöskentely oli mielestämme meille todellinen haaste aikataulun ja välimatkan vuoksi. Erityisen vaateen meille loi yhteistyötä tekevän opinnäytetyöparin Maria Hohenthalin sekä Noora Tynkkisen kanssa aikataulujen yhteen sovittaminen. Jouduimme joustamaan paljon myös omasta vapaa-ajastamme, jotta saimme

järjestettyä ohjaavan organisaation ja eri yhteistyötahojen kanssa toteutuneet yhteistyöpalaverit.

Projektia työstäessämme koimme saavamme liian vähän tukea työelämäohjaajaltamme. Opinnäytetyöohjaus jäi myös liian vähälle aikataulujen yhteensovittamisen vaikeuden vuoksi. Aikataulujen yhteensovittamisen onnistuessa suurena tukena ja apuna meillä oli kuitenkin toinen opinnäytetyöpari Maria Hohenthal sekä Noora Tynkkinen, joiden kanssa suoritimme yhdessä opinnäytetyöprojektistamme organisaation kehittämisosuuden. He jaksoivat olla kannustavia ja mahdollisuus jakaa mielipiteitä useamman henkilön kanssa avarsi meidän silmiä omalle työllemme. Koko projektimme ajan havainnoimme kohderyhmäämme ja teimme muistiinpanoja ryhmän ja sen jäsenten mahdollisesta kehittämisestä. Tämä helpotti meitä raportin laatimisessa ja aikatauluissa pysymisessä.

Projektia tehdessämme olemme joutuneet pohtimaan myös paljon ammattieettisiä valintojamme muun muassa interventioita suunnitellessamme. Suunnittelemisemme interventioissa käsitelimme kohderyhmälle arkoja aiheita ja suunnitteluvaiheessa pohdimme paljon vastapuolen reaktioita ja suhtautumista käytännön toimintaamme. Interventiot koskivat nimenomaan äitiyttä sekä äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta, joten pelkäsimme äitien reaktiota ja pahimmassa tapauksessa mahdollista vetäytymistä vertaistukiryhmästä käytännön osuutemme ajaksi. Näin ei kuitenkaan epäilyistä huolimatta ollut, vaan interventioidemme aikana koimme luoneemme osallisuutta tukevan vuorovaikutuksellisen suhteen vertaistukiryhmäläisiin. Interventioiden suunnitteluvaiheessa pohdimme paljon kohderyhmän vaihtuvuutta sekä määrällisesti että henkilöittäin. Mietimme tarkoin interventioitamme, jotta niistä tulisi sovellettavissa olevia osallistujamäärästä ja henkilöistä riippumatta. Uskomme onnistuneemme tässä hyvin emmekä koe osallistujien vaihtuvuudella tai osallistujamäärällä olleen ratkaisevaa vaikutusta interventioiden onnistumiseen. Tavoitteidemme mukaisesti tuimme ryhmäläisten voimavarojen käyttöönottoa ja uusien voimavarojen löytymistä. Uskomme myös ohjanneemme heitä tavoitteellisesti heidän arkipäiväisissä asioissaan ja lapsen kanssa yhdessäolossa. Opinnäytetyötä tehdessämme tunsimme ammatillisen osaamisemme ja ajattelumme kasvaneen. Tämän myötä sisäistimme myös sen, että toimiessamme ammattilaisen roolissa, työntekijän omalla iällä, elämäntilanteella tai kokemuksella ei saisi olla vaikutusta asiakkaan ja työntekijän väliseen luottamukselliseen ja ammatilliseen suhteeseen.

Erinäisten verkosto- ja yhteistyöpalavereissa pääsimme projektin aikana harjoittamaan myös taitojamme moniammatillisissa työryhmissä vertaistukitoiminnan jatkumiseksi ja taustojen selvittämiseksi. Meidän tuli tuntea paikallista palvelujärjestelmää osataksemme ottaa yhteyttä mahdollisiin yhteistyötahoihin. Meidän tuli olla koko ajan realistisia yhteistyötahoja kartoittaessamme sekä arvioida toiminnan kannattavuutta ja jatkuvuuden mahdollisuutta myös mahdollisten yhteistyötahojen näkökulmasta.

Oma eettinen osaamisemme on kehittynyt opinnäytetyöprojektin aikana huimasti. Jo ennen interventioiden suunnittelua otimme huomioon kohderyhmän äitien näkemykset tulevasta toiminnasta, jotta heidän osallisuuden tunteensa vahvistuisi ja he tuntisivat mielipiteidensä olevan meille tärkeitä. Projektimme aikana kohtasimme myös arvostusriitoja, joihin osasimme mielestämme suhtautua ammattimaisesti. Koimme työskennellessämme tasa-arvoisesti ja jokaista yhteistyötahoa sekä kohderyhmän jäsentä kunnioittaen. Projektin myötä olemme syventäneet tietämystämme nyky-yhteiskunnan epäkohdista sekä teoreettinen tietämyksemme on laajentunut. Olemme positiivisella mielillä siitä, millaista tietoa olemme saaneet tuotettua opinnäytetyöprojektimme myötä työelämään. Olemme saavuttaneet asetetut tavoitteemme ja koemme ammatillisuutemme eri osa-alueiden kasvaneen suhteessa projektimme alkutaipaleeseen.

Me itse opinnäytetyöntekijöinä koemme projektityömme olleen hyödyllinen työelämälle. Uskomme tavoitteellisen ja suunnitelmallisen interventiotyöskentelymallin jääneen työelämän mieleen. Työskentelytavat tuskin jatkuvat täysin samanlaisina meidän päätettyämme projektimme käytännön osuuden, mutta uskomme antaneemme hyviä malleja työelämään toimivan vertaistukiryhmätoiminnan jatkumiseksi. Näillä näkymin vertaistukitoiminta Isojärven perhetoimintakeskuksessa Kokkolassa on jatkumassa, mutta antamiemme mallien ja työskentelytapojen hyödyntäminen jatkossa on työelämän päätettävissä. Me itse koemme, että tulevaisuudessa uuden opinnäytetyön toteuttaminen kyseisessä tai samankaltaisessa ryhmässä on täysin mahdollinen. Uskomme tällaisen vertaistukitoiminnan hyödyllisyyteen monesta eri näkökulmasta ja siksi toivomme, että tämän kaltainen vertaistukitoiminta leviäisi muuallekin hyvin tuloksin.

LÄHTEET

Danca, A. SWOT Analysis. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.stfrancis.edu/content/ba/ghkickul/stuwebs/btopics/works/swot.htm> Luettu: 1.9.2011.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Arki, subjektius ja elämäntilanne. Teoksessa Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY – kirjapainoyksikkö.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikan käsite. Teoksessa Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY – kirjapainoyksikkö.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2006. Vertaistuki. Teoksessa Turvaverkko vai trampoliini: Sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2006. Voimaantumisen sekä voimavara – ja ratkaisukeskeinen näkökulma. Teoksessa Turvaverkko vai trampoliini: Sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Juhila, K. 2006. Vertaisyhteisöt voimavarana. Teoksessa Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina: Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Myllärinen, A-R. & Tast, E. 2001. Ihmiskäsitys sosiaalipedagogisessa työssä. Teoksessa Sosiaalialan uuden asiantuntijuuden rakentuminen koulutuksen ja työelämän yhteistyönä. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Myllärinen, A-R. & Tast, E. 2001. Sosiaalipedagogiikan määrittelyä. Teoksessa Sosiaalialan uuden asiantuntijuuden rakentuminen koulutuksen ja työelämän yhteistyönä. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Niskanen, T. 2001. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys. Lapsen ja vanhempien välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen lastenneuvolassa: ”Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen lastenneuvolatyössä” – hankkeen koulutuksellisten valmiuksien ilmeneminen terveydenhoitajan viestinnässä. Pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Perhekeskeisen hoitotyön asiantuntijakoulutusohjelma

Ruuska, K. 2007. Projektipäällikkö – kaikkien alojen asiantuntijako? Teoksessa Pidä projekti hallinnassa: suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Salo, O. & Tuunainen, K. 1996. Sosiaalinen tuki voimavaralähteenä. Teoksessa Da Capo – Alusta uudelleen. Kliininen psykologia. Hämeenlinna: Karisto Oy:n Kirjapaino.

Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskus YTK. 2001. SWOT arviointimenetelmänä. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.tkk.fi/Yksikot/YTK/koulutus/metodikortti/Swot.html> Luettu: 1.9.2011.

Minna Kalliokulju ja Taija Mannila

**NUORTEN ÄITIEN VERTAISTUKIRYHMÄN TOIMINNAN
KEHITTÄMINEN KOKKOLAN ISOJÄRVEN
PERHETOIMINTAKESKUKSESSA**

**Projektisuunnitelma
KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Helmikuu 2011**

1 JOHDANTO JA TAUSTA

Sosiaalipedagogiikka juontaa juurensa humanistiseen ihmiskäsitykseen, ihmisen kokonaisvaltaiseen ja ainutkertaiseen kohtaamiseen sekä auttamiseen. Opinnäytetyömme taustalla vaikuttaa sosiaalipedagogiikan humanistinen ihmiskäsitys, joka tarkastelee ihmistä holistisena, fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja henkisenä olentona. Humanistinen psykologia korostaa ihmisen yksilöllisyyttä, luovuutta ja henkistä kasvua. Sosiaalipedagogisen työn lähtökohtana on yksilön jo olemassa olevien voimavarojen ja vahvuuksien tukeminen sekä edistäminen. Sosiaalipedagogiikan tavoitteena on yksilön voimaannuttaminen (empowerment), jotta hän kykenisi parhaansa mukaan toimimaan itsenäisesti ja täysipainoisesti omassa elämässään sekä yhteiskunnassa olemalla vuorovaikutuksessa muiden yhteiskunnan jäsenten kanssa. (Myllärinen & Tast 2001, 16; Räsänen 2006.)

Syrjäytymistä ja masennusta ehkäisevää vertaistukea nuorille aikuisille on saatavilla eri kunnissa resursseista riippuen. Nuoriin äiteihin kohdistuu nykypäivänä valtavat kasvatuspainheet, joiden myötä syrjäytymisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen vaara on suuri. Opinnäytetyömme on projektiopinnäytetyö ja se kohdentuu Kokkolan Koivuhaan neuvolan järjestämään nuorten äitien vertaistukiryhmään Kokkolan Isojärven perhetoimintakeskuksessa. Toiminta asian tiimoilta on aloitettu neljä (4) vuotta sitten Kokkolan nuorisotoimen ja avopalveluyksikkö Liinan toimesta. Nykyhetkessä äidit itse haluavat kokoontua Isojärvellä ja tehdä asioita yhdessä, mutta kokoontumiskerroilla ei ole ollut minkäänlaista tavoitteellista toimintaa tai johtoajatusta. Tämän vuoksi vertaistukiryhmän varsinainen toiminta-ajatus on päässyt hälvenemään.

Opinnäytetyömme aiheen valintaa ohjasi oma henkilökohtainen kiinnostuksemme mielenterveystyötä kohtaan. Syrjäytymistä ja masennusta kohdataan nuorten äitien keskuudessa nykyään paljon. Äitien paha olo heijastuu myös lapsiin, jolloin koko perheen arki kärsii. Opinnäytetyömme johtoajatuksena on nuorten äitien syrjäytymistä ja masennusta ehkäisevän vertaistukiryhmän toiminnan kehittäminen sekä äidin ja lapsen vuorovaikutussuhteen vahvistaminen sosiaalipedagogisen viitekehyksen ollessa pohjana toiminnallemme. Tavoittelempa myös vertaistukitoiminnan jatkuvan järjestelmällisenä ja tavoitteellisenä meidän päättäessämme opinnäytetyöprosessimme kentällä. Toiminta-

ajatuksen selkeyttämiseksi aiomme tehdä äideille ja ohjaavan organisaation työntekijöille SWOT-analyysin, jonka pohjalta saamme tuotua esille nykytilanteen, toiminnan mahdolliset uhkakuvat ja toiminnan kehittymisen kannalta tarvittavat muutokset.

Tarkoituksenamme on pitää myös muutama yhteinen interventio lasten kanssa vahvistaaksemme äitien ja lasten vuorovaikutussuhdetta sosiaalipedagogisin menetelmin. Äiti-lapsikerhon alkuperäisajatus oli tukea äitejä vertaistuen avulla. Opinnäytetyömme konkreettisella, sosiaalipedagogisella toiminnalla pyrimme ensisijaisesti tukemaan äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä antamaan positiivisia kokemuksia oman lapsen kanssa toimimisesta. Opinnäytetyömme keskeisinä käsitteinä ovat muun muassa toiminnan kehittäminen, vertaistuki, syrjäytyminen ja masennus, ennaltaehkäisy, kiintymyssuhteen turvaistaminen sekä äidin ja lapsen välinen vuorovaikutus. Tavoitteenamme on tuoda keskeiset käsitteet hyvin esille myös toteutettavissa interventioissa ja SWOT-analyysissä.

2 PROJEKTIN KUVAUS JA TAVOITTEET

2.1 Projektin kuvaus

Projektin kohderyhmänä ovat nuoret syrjäytymisvaarassa olevat masentuneet äidit, jotka ovat iältään noin 20–30-vuotiaita. He ovat myös päihteiden suhteen erittäin riskialttiita. Tarkoituksenamme on toteuttaa yhdessä kohderyhmän jäsenten kanssa interventioita alkuvuodesta 2011 niin, että sosiaalipedagogiikan näkökulma asiakkaista aktiivisina toimijoina omassa vertaistukiryhmässään toteutuu. Sosiaalipedagogiset orientaatiot ovat sovitettavissa tässä tapauksessa kaikkeen sellaiseen aikuistyöhön, jossa kohdataan sosiaalisten ongelmien ja niihin liittyvien elämänkriisien kourissa kamppailevia nuoria äitejä. Sosiaalipedagogiset orientaatiot ovat sovellettavissa myös aikuistyöhön, jossa sosiaalisia ongelmia ja sosiaalista syrjäytymistä voidaan pedagogisilla keinoilla ehkäistä.

Projektitoimintamme lähtökohtina ovat asiakkaiden omat vahvuudet ja jo olemassa olevat voimavarat sekä uusien voimavarojen ja vahvuuksien löytäminen sekä vahvistaminen. Tavoitteenamme on, että asiakkaiden positiivinen kuva itsestä äitinä sekä itseluottamus kasvaisivat onnistumisen kokemusten sekä voimavarojen vahvistumisen myötä. Tällöin vuorovaikutus lapsen kanssa syvenee, äidin elämänhallinta paranee ja asiakkaat voisivat kokea integroituneensa ympäröivään yhteiskuntaan.

2.2 Projektin tavoitteet

TAULUKKO 1. Projektin tavoitteet

	OMAT TAVOITTEET	ORGANISAATION TAVOITTEET	ASIAKAS-LÄHTÖISET TAVOITTEET
TULOS-TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> – Opinnäytetyön valmistuminen – Sosionomin ammattiin valmistuminen 	<ul style="list-style-type: none"> -Vertaistukitoiminnan kehittäminen - Uusi yhteistyötaho - Järjestäytynyt ja tavoitteellinen toiminta yhteistyötahojen välillä 	<ul style="list-style-type: none"> – Äitien integroituminen yhteiskuntaan – Elämänhallinnan paraneminen -Hyvä vuorovaikutus lasten ja organisaation kanssa
TOIMINNALLISET TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> -Ryhmänohjaustaitojen kehittyminen -SWOT- analyysin hyödyntäminen työvälineenä - Mielenterveys- ja päihdetyöhön perehtyminen 	<ul style="list-style-type: none"> -Yhteistyöverkoston kartuttaminen ja vahvistaminen – Osallistuvien perheiden hyvinvoinnin lisääminen -Uudet tavoitteelliset toimintamallit 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryhmässä toimiminen – Äidin ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen vahvistaminen
OPPIMIS-TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> – Ammatillinen kasvu -Projektityöskentelyn hallinta 	<ul style="list-style-type: none"> – Yhteistyö ja organisointikyky – Konkreettisen toiminnan merkityksen ymmärtäminen 	<ul style="list-style-type: none"> – Yhteiskunnallinen aktivoituminen – Sosiaalisten taitojen kartuttaminen

Opinnäytetyömme asiakaslähtöisenä tulostavoitteena ovat kohderyhmän jäsenten integroituminen yhteiskuntaan sekä heidän elämänhallintansa paraneminen. Myös hyvä vuorovaikutus äidin ja lapsen välillä sekä eri yhteistyötahojen välillä ovat asiakaslähtöisenä tulostavoitteenamme. Organisaation tulostavoitteena on järjestäytynyt ja tavoitteellinen toiminta yhteistyötahojen välillä sekä uuden yhteistyötahon löytyminen. Organisaation tulostavoitteena on myös vertaistukitoiminnan kehittyminen. Omaksi tulostavoitteeksemme asetamme opinnäytetyön valmistumisen sekä oman valmistumisemme sosionomin ammattiin.

Asiakaslähtöisiksi toiminnallisiksi tavoitteiksi asetimme ryhmässä toimimisen sekä äidin ja lapsen vuorovaikutussuhteen vahvistamisen tukeaksemme jäsenperheiden hyvinvointia. Omana selkeänä toiminnallisena tavoitteenamme on ryhmänohjaustaitojen kehittyminen, mielenterveys- ja päihdetyöhön perehtyminen sekä SWOT-analyysin hyödyntäminen työvälineenä. Organisaation toiminnalliseksi tavoitteeksi asetimme yhteistyöverkostojen kartuttamisen ja vahvistamisen toimivamman kokonaisuuden luomiseksi. Osallistuvien perheiden hyvinvoinnin lisääminen sekä uusien tavoitteellisten toimintamallien luominen ovat myöskin organisaation toiminnallisia tavoitteita.

Asiakaslähtöisenä oppimistavoitteena on yhteiskunnallinen aktivoituminen, koska esimerkiksi yhteiskuntamme kulttuuriperinteen tiedostaminen on merkittävässä asemassa ajatellen osallistuvien perheiden arkea perinteisen kasvatuksen viitekehyksestä. Sosiaalisten taitojen karttuminen on oppimistavoitteena asiakkailtamme, sillä ilman toimivia sosiaalisia taitoja ja –suhteita integroituminen yhteiskuntaan ei ole mahdollista. Organisaation oppimistavoitteena on konkreettisen toiminnan merkityksen ymmärtäminen itse vertaistukiryhmässä sen toimintaan osallistumisen merkityksen kannalta. Yhteistyö ja organisointikyky ovat asetettu oppimistavoitteiksi organisaatiolle, koska ilman verkostoa vertaistukiryhmän toiminta saattaa jäädä hyvin suppeaksi ja sen perimmäinen merkitys voi hämärtyä tai jopa kadota kokonaan. Omaksi oppimistavoitteeksi asetimme ammatillisen kasvun ja projektityöskentelyn hallinnan. Projektityöskentelyn hallinta koostuu monista eri osista, joiden hahmottaminen ja itse organisointi vaatii äärimmäisen paljon innovatiivisuutta sekä ajanhallintaa.

2.3 Tulosten määrittely ja laatu

Keräämme opinnäytetyömme aikana jokaisen intervention jälkeen suullista palautetta sekä toiminnan loppuessa kirjallisen palautteen kartoittaaksemme omaa ammatillista kasvuamme. Keräämme suullista palautetta projektimme aikana myös ohjaajiltamme. Koko prosessin ajan seuraavat menetelmät, kuten päiväkirjat, havainnointi, palaverit sekä keskustelut yhteistyötahojen kanssa ovat hyvä lisä opinnäytetyöhömmme laatua sekä lopullista raportointiamme ajatellen.

2.4 Lainsäädäntö

Sosiaalityötä koskeva lainsäädäntö, viranomaismääräykset sekä opiskelun ohjausta koskeva lainsäädäntö määrittää jokaisen projektiin osallistuvan toimintaa. Työelämäohjaajan kanssa opinnäytetyöstä tehdään erillinen opinnäytetyösopimus. Lisäksi opinnäytetyötä pyytäneen organisaation kanssa tehdään yhteistyösopimus.

3 TOTEUTUSSUUNNITELMA AIKATAULUINEEN

3.1 Aikataulutus

TAULUKKO 2. Projektin aikataulu

Projektin kulku:	Ajankohta:
Ensimmäinen yhteydenotto Koivuhaan neuvolaan	25.11.2009
Aloituspalaveri Koivuhaan neuvolassa	1.12.2009
Projektin suunnittelu	marraskuu 2009 - huhtikuu 2010
Aihepiiriseminaari	joulukuu 2009
Toinen yhteydenotto Koivuhaan neuvolaan ja tapaamisen sopiminen	18.3.2010
Tapaaminen ja käynti Isojärven perhetoimintakeskuksessa	12.4.2010
Projektisuunnitelmaseminaari	13.-14.4.2010
Haastattelukäynti avopalveluyksikkö Liinassa	24.11.2010
Yhteinen palaveri yhteistyötahojen kanssa	10.12.2010
Tutustumiskäynti äiti-lapsikerhossa	13.12.2010
Interventioiden suunnittelu	marras- ja joulukuu 2010, tammikuu 2011
Projektin käytännön toteutus	helmi- toukokuu 2011
Projektista saatujen palautteiden läpikäyminen ja projektiraportin laatiminen	kevät – kesä 2011
Raportin palautus	syksy 2011
Opinnäytetyöseminaari	syksy2011

Projektin käytännön toteutuksen päävastuu kuuluu opinnäytetyöntekijöille, jotka vastaavat pääasiallisesti myös interventioiden sisältöjen suunnittelusta ja SWOT-analyysin

toteutuksesta. Lisäksi me opinnäytetyöntekijöinä raportoimme projektista saadusta kirjallisesta palautteesta, jonka aiomme kerätä huhtikuussa 2011 projektin käytännön osuuden päättyessä. Aiomme myös kerätä suullista palautetta jokaisen intervention jälkeen kartoittaaksemme omaa ammatillista kasvuamme. Pidämme ennalta ajankohtaa määrittämättömiä palavereita yhteistyötahojemme kanssa koskien opinnäytetyöprojektiämme aina tarpeen tullen. Tarve voi olla kumman tahon puoleinen hyvänsä.

3.2 Mahdolliset riskit ja ongelmat

Riskianalyysi on löydettävissä hyvästä projektisuunnitelmasta. Siksi olemmekin hahmotelleet projektin potentiaalisesti ongelmaksi kohderyhmän motivaation ja vertaistukiryhmän aiemman konkreettisen toiminnan puuttumisen. Suurimpana haasteena näemme toiminnan kehittämisen yhteistyötahojen kanssa sekä uuden yhteistyötahon löytymisen. Toiminnan organisointi ei myöskään tule olemaan ongelmatonta, kun yhteistyötahoja on monia ja osa niistä muutoksen alla. Myös yhteistyötahojen välinen tiedonkulku ja sen onnistuminen luovat riskejä.

Selkeänä riskinä voimme nähdä sen, että vertaistukiryhmän jäsenet saattavat vetäytyä projektimme toiminnasta ja eivät osallistu järjestämiimme interventioihin. Tämän vuoksi meidän opinnäytetyöntekijöiden ja projektimme esittely ovat äärimmäisen tärkeitä hyvin aikaisessa vaiheessa, jotta kohderyhmä ehtii valmistautua ja mahdollisesti motivoitua toimintaamme. Hankaluuksia saattaa aiheuttaa myös tilojen epäkäytännöllisyys tai mahdollisesti huono ilma. Meillä opinnäytetyöntekijöinä on myös valtava vastuu siitä, ettemme ala ohjaamaan tai neuvomaan asiakkaita heidän mielenterveydellisten ongelmiansa tai sairauksiensa hoidossa.

Koemme yhtenä mahdollisena ongelmana raharesurssien puuttuminen. Tämän vuoksi kaikki interventioissa käytettävät materiaalit on saatava ilman kustannuksia eri yhteistyötahojen kautta. Näemme myös SWOT-analyysin käyttämisen työvälineenä riskinä, sillä emme ole aikaisemmin olleet työelämässä tekemisissä nykytila-analyysin kanssa.

4 INTERVENTIOT JA SWOT-ANALYYSI

4.1 Projektin interventiot

Interventiomme pohjautuvat sosiaalipedagogiikkaan, jossa korostuu pedagoginen itseapuun auttaminen, yhteisöllisyyden vahvistaminen ja kasvatuksellinen ennaltaehkäisy (Myllärinen & Tast 2001, 15). Interventioissamme pyrimme voimavarakeskeisesti ohjaamaan äitejä itseapuun sekä integroitumaan yhteiskuntaan. Pyrimme myös ohjaamaan äitejä itseavun kautta vahvistamaan elämänhallintaansa. Lasten kohdalla interventioissa korostuu sosiaalinen oppiminen, yhteiskunnassa ja yhteisössä toimimisen valmiudet sekä itsensä ilmaiseminen. Sosiaalipedagogiikan ollessa toimintamme pohjana interventioissa painottuu toiminnallisuus, osallisuus ja dialogisuus.

Interventiokertoja on kuusi, joista neljällä kerralla on äitien ja lasten välistä yhteistoimintaa. Yhteisissä interventioissa päätavoitteenamme on äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistuminen. Vuorovaikutussuhteen vahvistuminen tukee lapsen sosiaalista kehitystä, mikä on yksi sosiaalipedagogiikan keskeisimmistä teemoista, sekä tukee myös äidin toimimista vastuullisena kasvattajana ja roolimallina. Yhteisissä interventioissa lasten kohdalla tavoitteena on, että lapsi oppii luottamaan äitiin ja äidin toimintaan, sekä kokee olonsa turvalliseksi yhdessä äidin kanssa tehdessä. Äitien kohdalla puolestaan on tärkeää subjektiivisuuden ja äitiyden vahvistuminen, jotta he voivat toimia lapselleen kasvattajina ja arjessa vastuunkantajina. Lapselle on tärkeää saada äidin huomiota turvallisten yhteisten hetkien kautta, joita pyrimme tarjoamaan suunnittelemlamme interventioilla.

Toimiessamme ainoastaan äitien kanssa tavoittelemme muun muassa äitien itsetunnon kohoamista ja äitiyden merkityksen ymmärtämisen syventymistä. Äidit harjoittavat tätä kautta myös oman subjektiivisuuden vahvistamista, keskittymistä ja ryhmässä toimimista. Erityisesti näillä kerroilla, ollessamme vain äitien kanssa, me opinnäytetyön tekijöinä harjoitamme myös omia ryhmänohjaustaitojamme.

TAULUKKO 3. Interventiot

<p>Tavoite: Läheisyyden sietäminen, vuorovaikutuksen vahvistuminen</p> <p>Toiminta: Lapsen kädenkuvan jäljentäminen yhdessä äidin kanssa</p> <p>Väline: Rauhoittuminen, yhteinen ja turvallinen tekeminen, läheisyys, luova toiminnallisuus</p>	<p>Tavoite: Läheisyyden sietäminen, vuorovaikutuksen vahvistuminen</p> <p>Toiminta: Elämysrata äidin ohjauksessa</p> <p>Väline: Keskittyminen, kannustaminen, luottamus, ohjaaminen, yhteinen ja turvallinen tekeminen, huomion antaminen lapselle</p>
<p>Tavoite: Yhteiskunnalliseen toimintaan aktivoituminen, kulttuurikasvatus</p> <p>Toiminta: Kirjastovierailu ja julkinen ruokailu</p> <p>Väline: Sosiaalisten taitojen kartuttaminen, julkinen asioiminen, rauhallisuus</p>	<p>Tavoite: Yhteiskunnalliseen toimintaan aktivoituminen kulttuuriperinteiden kautta, vuorovaikutuksen vahvistuminen</p> <p>Toiminta: Vappuun valmistautuminen askartelun ja leikin avulla</p> <p>Väline: Innostaminen, toiminnallisuus, aktivoiminen, luova toiminnallisuus</p>
<p>Tavoite: Subjektiivisuuden vahvistuminen, äitiyden merkityksen ymmärtäminen</p> <p>Toiminta: ”Äitiyden kuvat” -askartelu</p> <p>Väline: Keskittyminen, ryhmässä toimiminen, osallisuuden voimistaminen kannanottajana, innostaminen</p>	<p>Tavoite: Elämänlaadun paraneminen, oman kehon kuunteleminen ja tietoiseksi tuleminen</p> <p>Toiminta: Rentoutustuokio</p> <p>Väline: Rauhoittuminen, ”aikaa itselle”, stressinhallinta, keskittyminen, oman kehon tunteminen, rentoutuminen</p>

4.2 SWOT-analyysi

Nelikenttäänalyysi SWOT on yleisesti käytetty analysointimenetelmä. Analyysin avulla voidaan selvittää toiminnan vahvuudet ja heikkoudet sekä tulevaisuuden mahdollisuudet ja uhat. Nelikenttärudukon avulla toimintaa ohjaava organisaatio pystyy huolellisesti arvioimaan omaa toimintaansa. (Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskus 2001.)

SWOT-analyysin tarkastelussa nelikentän ylärivillä on nykytila ja toiminnan sisäiset asiat. nelikentän alarivillä on tulevaisuus ja ulkoiset asiat. Vasemmalla laidalla sekä ylä-, että alarivissä ovat myönteiset asiat ja oikealla laidalla ovat negatiivisemmat asiat. (Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskus 2001.)

TAULUKKO 4. SWOT-analyysin nelikenttäkaavio

Vahvuudet	Heikkoudet
Mahdollisuudet	Uhat

Toteutamme yhdessä kahden muun sosionomiopiskelijan, Maria Hohenthalin ja Noora Tynkkisen kanssa organisaatiolle SWOT-analyysin sekä toiminnan alussa, että sen päättyessä. Kahdestaan toteutamme SWOT-analyysin äideille myöskin toiminnan alussa ja sen päättyessä. Opinnäytetyössämme SWOT-analyysi on oiva työväline mitata organisaation ja toiminnan kehitystarpeita ja sitä koskevien tavoitteiden toteutumista. SWOT-analyysin toteuttaminen sekä toiminnan alussa, että lopussa luo meille opinnäytetyön tekijöinä vertailukohteen toiminnan kehityksestä ja samalla mittaa tavoitteiden saavuttamista.

5 RESURSSIT JA ORGANISAATIO

5.1 Projektin yhteistyötahot ja ohjausryhmä

Projektimme yhteistyötahoina ovat muun muassa Kokkolan Koivuhaan neuvola, nuorisotoimi, avopalveluyksikkö Liina sekä koululta ohjaava opettaja. Vuoden 2010 vaihteen jälkeen avopalveluyksikkö Liina jättäytyy äiti-lapsikerhon toiminnasta pois, jonka tilalle tavoitteenamme on löytää uusi yhteistyötaho. Yhteistyökumppaneinamme toimivat sosionomiopiskelijat Maria Hohenthal ja Noora Tynkkinen, jotka toteuttavat omaa opinnäytetyötään äiti-lapsi – kerhossa lasten parissa samoissa toimitiloissa sekä ovat yhdessä kehittämässä organisaation toimintaa.

Ohjausryhmässä toimivat me opinnäytetyön tekijät, koulun ohjaava opettaja sekä työelämänohjaaja.

5.2 Tukihenkilöt

Yhteyshenkilöinäimme toimivat Koivuhaan neuvolan terveydenhoitajat Kerttu Peltola ja Eija Kronström. Tukihenkilöinäimme toimii myös ohjaava opettaja, luokkatoverimme sekä yhteistyötä tekevä opinnäytetyöpari Maria Hohenthal sekä Noora Tynkkinen.

5.3 Projektin resurssit

Resurssit ovat jaettu neljään pääluokkaan: raha, henkilöstö, koneet ja materiaalit. Vertaistukiryhmän toimintapaikkana on tähän asti ollut Isojärven perhetoimintakeskus, jonka tilat ovat olleet ryhmän kokoustiloina maksuttomat. Aiomme toteuttaa interventiomme kyseisissä tiloissa, jolloin tilavuokraa ei peritä. Koemme henkilöstöresurssin olevan riittävä työskennellessämme kohderyhmän kanssa, joka koostuu korkeintaan kymmenestä äidistä. Projektissamme lähdemme liikkeelle nollabudjetista, jolloin meillä ei ole käytännössä raharesursseja. Projektimme päätarkoitus ei ole tuottaa rahallista voittoa, vaan projektin onnistuminen, tavoitteiden täytyminen sekä osallistuvien

äitien ja perheiden hyvinvoinnin lisääminen ovat meille itsellemme jo voittoa. Kuitenkin omalle työllemme meidän tulee määritellä hinta. Pelastakaa Lapset Ry:ltä on anottu vertaisryhmätoiminnalle askartelurahaa, jolla saisimme katettua mahdolliset askartelutarvikekustannukset. Muihin mahdollisiin materiaalikustannuksiin saamme selvyyden myöhemmin. Aika on merkittävä resurssi projektityöskentelyssä. Koemme, ettemme kumpikaan ole koskaan olleet kovin vahvoja ajanhallitsijoita, joten ajankäyttöön meidän tulee kiinnittää erityistä huomiota, jotta projektityöskentely etenisi laatimienne aikataulujen mukaisesti.

6 PROJEKTIBUDJETTI

Menot:

- Henkilöstön palkkaus
 - opinnäytetyö 15 opintopistettä, noin 400 tuntia
 - projektipäälliköiden palkat 10€ / tunti
→ 4000€ / henkilö
 - Materiaalihankinnat
 - askartelumateriaalien kustannukset anottu Pelastakaa Lapset Ry:ltä askartelurahana, menoa 0€
 - muut mahdolliset materiaalihankinnat selviävät myöhemmin
 - Tilakustannukset
 - vuokra 0€
- **YHTEENSÄ 8000€**

Tulot:

- Ei rahallista tuloa tai voittoa

7 OHJAUSSUUNNITELMA

Opinnäytetyöhöme liittyvät erilaiset kokoukset ja tapaamiset ovat vielä ennalta määrittelemättömiä ajankohdiltansa ja ne sovitaan aina tapauskohtaisesti. Lähtökohtaisesti tavoittelemme mahdollisimman tiivistä yhteistyötä sekä työelämäohjaajamme, että ohjaavan opettajan kanssa.

Projektimme ajan keräämme tapaamisistamme muistiinpanoja ja muuta materiaalia sekä koko prosessin ajan kirjoitamme reflektiivistä päiväkirjaa. Verkostotyön merkitys korostuu tapaamisten ja informaation välitystä koskevissa muodoissa. Informaatio tulee kulkemaan organisaation sisällä puhelimitse, sähköpostitse sekä kasvokkain.

Valmis opinnäytetyö on raportoinnin selkeä muoto projektissamme. Kirjallisessa opinnäytetyössä tulee näkymään kaikki se työ ja tieto, jota olemme matkan varrella tarvinneet projektimme mahdollistamiseksi. Väliraportointia tapahtuu aihepiirisuunnitelman ja projektisuunnitelman muodossa. Opinnäytetyöseminaari on virallinen projektimme julkistamistilaisuus, johon myös yhteistyötahot ovat tervetulleita kuuntelemaan projektimme kulkua. Valmis opinnäytetyömme kansitetaan ja se on lainattavissa Kokkolan kaupunginkirjastosta loppuvuodesta 2011.

LÄHTEET

Myllärinen, A-R & Tast, E. 2001. Sosiaalipedagogiikan käsite. Teoksessa Sosiaalialan uuden asiantuntijuuden rakentuminen koulutuksen ja työelämän yhteistyönä. Hämeenlinna: Saarijärjen Offset Oy, Saarijärvi.

Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Järvenpää: Nupa Express

Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskus YTK. 2001. SWOT arviointimenetelmänä. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.tkk.fi/Yksikot/YTK/koulutus/metodikortti/Swot.html> Luettu: 9.12.2010.

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön tekijä/t Taija Mannila ja Minna Kalliokulju	Aloituspäivämäärä 21.2.2011
Koulutusohjelma Sosiaali-alan koulutusohjelma	Yksikkö Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikkö
Koulutusohjelman yliopettaja Pirjo Forss-Pennanen	Ehdotus opinnäytetyön ohjaajaksi Pirjo Forss-Pennanen
Opinnäytetyön työnimi (aihe) Nuorten äitien vertaistukiryhmän toiminnan kehittäminen Kokkolan Isojärven perhetoimintakeskuksessa	
Tutkimusongelma/kehittämistehtävä Äiti-lapsiryhmän toiminnan kehittäminen ja ohjaaminen	
Opinnäytetyön tavoite ja rajaus/tutkimustulokset Uuden yhteistyötahon kartoittaminen ja järjestäytynyt yhteistyö toimijatahojen välillä, uusien tavoitteellisten toimintamallien luominen sekä äidin ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen vahvistuminen	

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön alustava aikataulu (pvm:t kuukauden tarkkuudella)

Aloituspalaveri (ohjaaja, työn tekijä, työelämäohjaaja) [joulukuu 2009]
Toteutus suunnitelman esittäminen [huhtikuu 2010]
Väliraportointi [-]
Ohjaajan tarkastus ja/tai loppupalaveri [syyskuu 2011]
Opinnäytetyön hyväksyttäväksi jättäminen [syyskuu 2011]
Opinnäytetyön seminaariesitys [marraskuu 2011]
Kypsyyskoe [joulukuu 2011]

Toimeksiantajan yhteystiedot (yritys, yhteyshenkilön nimi, osoite, puhelin, sähköposti)

Koivuhaan neuvola, Kerttu Peltola, Mäntynädänkatu 6, 67800 Kokkola, puh. 06-8287586,
kerttu.peltola@kokkola.fi

Tämä sopimus on laadittu kolmena kappaleena. Sopimuskappaleet toimitetaan opinnäytetyön tekijälle, toimeksiantajalle sekä työnohjaajalle. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun opiskelija sitoutuu tekemään toimeksiantajan toimeksiannosta edellä mainitusta aiheesta opinnäytetyön syyskuu 2011 mennessä.

Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön työssä tarvittavaa tietoa sekä arvioimaan opinnäytetyön valmistuttua sen hyödynnettävyyttä toiminnassaan. Toimeksiantaja maksaa materiaali-, postitus-, matka- ym. mahdolliset kulut laskun mukaan. Toimeksiantaja voi maksaa opinnäytetyön tekijälle palkan.

Tämän sopimuksen osapuolet ovat velvolliset pitämään salassa kaiken, mitä he toimeksiannon yhteydessä ovat saaneet tietoonsa asioista, joita voidaan pitää toisen sopijapuolen liikesalaisuutena. Opinnäytetyö käydään läpi ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa ja se on julkinen asiakirja. Toimeksiantajan tulee erikseen pyytää työn salausta.

Ammattikorkeakoulu ei vastaa opinnäytetyön tekijän mahdollisesti aiheuttamasta haitasta tai vahingosta.


Päiväys

KOKKOLA 17.2.2011

Työelämäohjaajan allekirjoitus



Opiskelijan allekirjoitus

Taya Mannik, 

Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus



TUTKIMUSLUPA-ANOMUS**Organisaatio, jolle anomus osoitetaan:** Kokkolan terveystakeskus**Vastuhenkilö organisaatiossa:** Hannele Tikkakoski-Alvarez / hoitotyön johtaja**Tutkimusluvan anojat:** Taija Mannila
Vidnäsinkatu 16 c 27
67100 Kokkolataija.mannila@cou.fiMinna Kalliokulju
Kustaa Aadolfinkatu 48
67100 Kokkolaminna.kalliokulju@cou.fi**Opinnäytetyön nimi:** Nuorten äitien vertaistukiryhmän toiminnan kehittäminen Kokkolan Isojärven perhetoimintakeskuksessa**Opinnäytetyön tavoite:** Uuden yhteistyötahon kartoittaminen ja järjestäytynyt yhteistyö toimijatahojen välillä, uusien tavoitteellisten toimintamallien luominen sekä äidin ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen vahvistuminen**Opinnäytetyön kohderyhmä:** Kokkolan Koivuhaan äiti-lapsiryhmä**Käytännön osuuden toteutuminen:** helmikuu-toukokuu 2011**Projektisuunnitelma hyväksytty:** 17 / 2 20 11**Projektin ohjaaja:***Anne Jalkanaho / Pipsa Fors-Perranen*
**Lupa myönnetään**Paikka Koivuhaan Aika 21, 2 20 11 anomuksen mukaisesti muutosehdotuksin hylätty**Luvanmyöntäjän allekirjoitus:****Liitteet:**

Projektisuunnitelma

KOKKOLAN KAUPUNKI

Terveyspalvelut

Viranhaltija ja virka-asema
Tikkakoski-Alvarez Hannele
Hoitotyön johtaja

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Yleinen päätös

Päivämäärä / pykälä
22.02.2011 / § 2
13/02

1

Asia	Tutkimuslupa Nuorten äitien vertaistukiryhmän toiminnan kehittäminen Mannila Taija ja Kalliokulju Minna	
Päätös ja sen perustelut	Myönnetään sosiaalialan opiskelijoille Taija Mannila ja Minna Kalliokulju tutkimuslupa Nuorten äitien vertaistukiryhmän toiminnan kehittäminen Kokkolan Isojärven perhetoimintakeskuksessa -tutkimukseen. Tutkimuksen tuloksesta pyydetään 1 kpl terveyskeskuksen käyttöön.	
Allekirjoitus	 Hoitotyön johtaja Tikkakoski-Alvarez Hannele	
Oikaisuvaatimus-oikeus	Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianomainen) sekä kunnan jäsen.	
Oikaisuvaatimusviranomainen	Sosiaali- ja terveyslautakunta	
Oikaisuvaatimusaika ja sen alkaminen	Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenten katsotaan saaneen päätöksestä tiedon kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana.	
Oikaisuvaatimuksen sisältö ja toimittaminen	Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen ja se on tekijän allekirjoitettava. Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusaajan päättymistä.	
Päätöksen nähtäväksi asettaminen	Päivämäärä 1.3.2011	
Tiedoksianto asianosaiselle	<input checked="" type="checkbox"/> Lähetetty tiedoksi kirjeellä Annettu postin kuljetettavaksi, pvm / tiedoksiantaja 22.2.2011 P Nygård	Asianosainen
	<input type="checkbox"/> Luovutettu asianosaiselle Paikka, pvm	Asianosainen
	Tiedoksiantajan allekirjoitus ja virka-asema	Vastaanottajan allekirjoitus
	<input type="checkbox"/> Muulla tavoin, miten	
Lisätietoja		
Liitteet		
Sisäinen jakelu		

Postiosoite / Postadress:
PL 43 / PB 43
67101 KOKKOLA / KARLEBY

Käyntiosoite / Besöksadress:
Kaupungintalo / Stadshuset
Kauppatori 5 / Salutorget 5

Puhelin / Telefon:
(06) 828 9111
Fax: (06) 8289 389

S-posti / E-post:
etunimi.sukunimi@kokkola.fi
fornamn.efternamn@kokkola.fi

Internet:
www.kokkola.fi

Hei!

Olemme neljä viimeisen vuoden sosionomiopiskelijaa Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta, ja suoritamme opinnäytetyötämme yhdessä Kokkolan Koivuhaan neuvolan kanssa. Koivuhaassa Isojärven perhetoimintakeskuksessa (nuorisotalolla) pyörii äiti-lapsikerho, johon opinnäytetyömme keskittyy. Tehtävänämmme on kehittää kerhon toimintaa, jolloin pyrimme mm. kartoittamaan mahdollisia yhteistyökumppaneita.

Toivommekin siis kaikkia asiasta kiinnostuneita saapumaan sankoin joukoin Isojärven perhetoimintakeskukseen **MAANANTAINA 6.6.2011 KLO 8.00**. Tapaaminen kestää noin tunnin, jolloin käsittelemme kerhon keskeistä sisältöä ja mahdollisia kehittämisideoita. Yhteistyöllä takaisimme tämän tärkeän toiminnan jatkuvuuden ja kehittymisen. Tarjoamme myös kahvia ja leivonnaista. Toivomme teidän ilmoittavan meille sähköpostilla mahdollisen saapumisenne tai estymisenne. Kiitos!

Kesäisin terveisin,

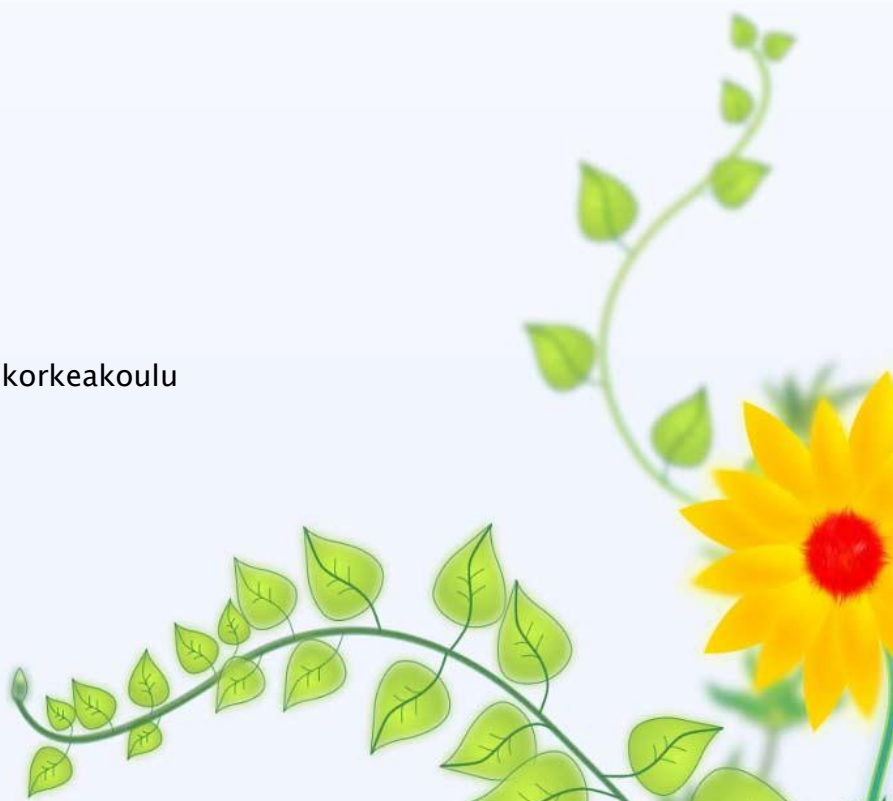
Maria Hohenthal

Minna Kalliokulju

Taija Mannila

Noora Skähl

Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu



Palautelomake interventioiden päättyessä

1. Mikä toiminnassamme on ollut hyvää?

2. Mikä toiminnassamme on ollut huonoa/kehitettävää?

3. Miltä toiminta on sinusta tuntunut?

1. INTERVENTION SUUNNITELMA

"Kädenkuva musiikin kanssa"

Tavoite: Läheisyyden sietäminen, vuorovaikutuksen vahvistuminen

Toiminta: Lapsen kädenkuvan jäljentäminen yhdessä äidin kanssa

Väline: Rauhoittuminen, yhteinen ja turvallinen tekeminen, läheisyys, luova toiminnallisuus

Materiaalit: Tapettirulla, sormivärit, pensselit, musiikki, cd-soitin, tussi, hymynaamakortit, kamera

Tila: Isojärven perhetoimintakeskuksen tv-huone

Intervention kulku

Aluksi ohjaaja laittaa rauhallisen taustamusiikin soimaan erilliseen tilaan. Jokainen äiti tulee vuorotellen yhden lapsen kanssa tilaan. Äiti maalaa lapsen käden sormiväreillä yhdessä lapsen kanssa, jonka jälkeen painaa lapsen käden tapettiin. Tämän jälkeen äiti maalaa oman kätensä ja painaa sen lapsen kädenkuvan viereen. Lapsi saa itse valita mieleisensä värit maalaamiseen. Intervention jälkeen sekä lapsilta että äideiltä kerätään palaute. Lapsilta palaute kerätään hymynaamakorteilla ja äideiltä suullisesti. Kädenjäljistä tehdään taulu Isojärven perhetoimintakeskuksen seinälle, ja äidit ja lapset saavat halutessaan lisätä tauluun nimensä oman kädenkuvan alle.

2. INTERVENTION SUUNNITELMA

”Elämysrata”

Tavoite: Läheisyyden sietäminen, vuorovaikutuksen vahvistuminen

Toiminta: Elämysrata äidin ohjauksessa

Väline: Keskittyminen, kannustaminen, luottamus, ohjaaminen, yhteinen ja turvallinen tekeminen, huomion antaminen lapselle, lapsen kokemukset omasta ja äidin kehosta.

Materiaalit: Huivit, keilat, ruohomatto, tuolit, pöytäliina, sohvatyyny, säkkituoli, sokeria, kulho, pumpuli, juuriharja, kylmägeelipussi, hymynaamakortit, kamera

Tila: Isojärven perhetoimintakeskuksen pelitila

Intervention kulku

Lapsen silmät peitetään huivilla, ja äiti ohjaa lasta lapsen kehosta kiinni pitäen läpi radan ohjaajan kertoessa elämysrataan sopivaa tarinaa. Ensimmäisenä lapsen tulee kiertää keiloja, jotka ovat aseteltu peräkkäin lattialle. Tämän jälkeen lapsi kävelee karhean ruohomaton poikki äidin edelleen ohjatessa lasta. Seuraavaksi lapsen tulee kontata tuolien välistä, joiden päälle on asetettu pöytäliina muodostaen pienen läpimentävän tunnelin. Tunnelin läpi lapsi kulkee yksin äidin ohjatessa suullisesti tunnelin ulkopuolelta. Tunnelista lapsi jatkaa yksin kontaten sohvatyynyjä pitkin säkkituoliin, jossa lasta odottavat äiti, sekä erilaiset tunnusteltavat materiaalit. Lapsi saa säkkituolissa istuessaan käsin tunnusteltavaksi hienoa sokeria, pumpulia, karkean juuriharjan ja kylmägeelipussin. Lapsi saa itse silmät sidottuina pohtia, mitä materiaalit mahdollisesti ovat. Lopuksi keräämme lapsilta palautteen hymynaamakorteilla ja äideiltä suullisesti.

Elämysradan tarina

”Kuljet metsässä. Vastaan tulee korkeita puita, joiden välistä sinun pitää kulkea. Saavut sammaleiselle mäntäälle, jonka yli sinun pitää kulkea. Edessäsi on nyt puunkolo, jonka läpi sinun täytyy ryömiä päästäksesi toiselle puolelle. Puunkolon toisella puolella sinua odottavat pehmoiset untuvapilvet, joita pitkin voit kontata kotipesään.”

Huomioitavaa: Materiaalien tunnustelu sovellettavissa myös pienemmille lapsille.

3. INTERVENTION SUUNNITELMA

”Rentoutustuokio”

Tavoite: Elämänlaadun paraneminen, oman kehon kuunteleminen ja tietoisesti tuleminen

Toiminta: Rentoutuminen musiikin ja rentoutumisohjeiden avulla

Väline: Rauhoittuminen, ”aikaa itselle”, stressinhallinta, keskittyminen, rentoutuminen

Materiaalit: Viltit, sohvat, cd-soitin, rentouttava musiikki, rentoutusharjoitukset

Tila: Isojärven perhetoimintakeskuksen tv-huone

Intervention kulku

Äidit asettuvat makaamaan tai istumaan sohville itselle mahdollisimman mukaviin asentoihin, halutessaan vilttien alle. Ohjaaja laittaa rentouttavan ja rauhoittavan taustamusiikin soimaan, ja lukee erilaisia mielikuva-, hengitys- sekä värentoutusharjoituksia musiikin soidessa hiljaisesti taustalla. Äidit makaavat tai istuvat silmät kiinni kuunnellen ja toimien annettujen ohjeiden mukaisesti. Rentoutustuokion jälkeen ohjaajat antavat äideille hetken aikaa rauhoittua kyseisessä tilassa ja keskustella tuntemuksistaan sekä mahdollisesti muista itseä kiinnostavista tai askarruttavista asioista. Keräämme äideiltä myös suullista palautetta interventiosta.

Huomioitavaa: Jokainen voi keskeyttää harjoitukset kun siltä itseltä tuntuu. Jotkut saattavat kokea epämiellyttävinä.

4. INTERVENTION SUUNNITELMA

"Mäenlasku ja eväsretki"

Tavoite: Sosiaalistuminen, vuorovaikutuksen vahvistuminen

Toiminta: Mäenlasku ja eväsretki

Väline: Sosiaalisten taitojen kartuttaminen, toiminnallisuus, aktivoiminen

Materiaalit: Liukureita, pulkkia, evästarvikkeet, hymynaamakortit, kamera

Tila: Koivuhaan perhepuisto

Intervention kulku

Tapaamme ennalta sovitusti Koivuhaan perhepuistossa. Lapset laskevat mäkeä yhdessä äitien ja ohjaajien kanssa. Mäenlaskun jälkeen syömme ohjaajien ennalta valmistamat eväät. Keräämme lapsilta palautteen eväiden syönnin jälkeen hymynaamakorttien avulla ja äideiltä suullisesti.

Huomioitavaa:

Sääolosuhteet ja asianmukainen vaatetus

5. INTERVENTION SUUNNITELMA

”Äitiyden kuvat”

Tavoite: Subjektiuden vahvistuminen, äitiyden merkityksen ymmärtäminen

Toiminta: Äitiyden kuvien leikkaaminen lehdistä ja taulun tekeminen

Väline: Keskittyminen, ryhmässä toimiminen, osallisuuden voimistaminen kannanottajana, innostaminen

Materiaalit: Tapettirulla, erilaisia lehtiä, sakset, liima, tussi, kamera

Tila: Isojärven perhetoimintakeskuksen keittiötila

Intervention kulku

Ohjaajat yhdessä äitien kanssa leikkaavat lehdistä erilaisia äitiyteen liittyviä kuvia ja tekstejä muodostaen samalla keskustelua puhuttelevista teksteistä sekä kuvista. Kuvien leikkaamisen jälkeen tekstit ja kuvat liimataan pitkälle tapettirullalle ja halutessaan äidit saavat lisätä äitiysaiheesta mieleen nousseita asioita kirjoittamalla suoraan tapettirullaan. Lopuksi keskustellaan avoimesti, miltä työtä tuntui tehdä.

Huomioitavaa: Kannustaminen tärkeää! Vaatii rohkeutta tuoda mielipiteensä näkyviin.

6. INTERVENTION SUUNNITELMA

"Vappujuhla"

- Tavoite:** Yhteiskunnalliseen toimintaan aktivoituminen kulttuuriperinteiden kautta, vuorovaikutuksen vahvistuminen
- Toiminta:** Vappuun valmistautuminen askartelun ja leikin avulla
- Väline:** Innostaminen, toiminnallisuus, aktivointi, luova toiminnallisuus
- Materiaalit:** Kartonki, askartelukoristeet, ilmapallot, liima, kuminauha, sakset, ruokatarvikkeet, hymynaamakortit, kamera
- Tila:** Isojärven perhetoimintakeskuksen eri tilat ja piha-alue

Intervention kulku

Kaksi ohjaajista aloittaa lasten kanssa pihalla. Lapset etsivät ilmapalloja, jotka on etukäteen piilotettu piha-alueelle. Tänä aikana äidit valmistavat kahden muun ohjaajan kanssa ruokaa sekä koristelevat tilan vappujuhlaa varten. Lasten tultua sisälle askartelevat he yhdessä äitien kanssa vappunaamarit. Askartelun jälkeen ruokaillaan. Lapsilta kerätään palaute hymynaamakorttien avulla. Tällä kerralla keräämme äideiltä kaikkia interventioita koskevan kirjallisen palautteen.

1. Rentoutusharjoitus

"Hiiekkapussi (Jännitys pois)"

Asetu mukavaan makuuasentoon ja sulje silmäsi.

Kuvittele, että makaat pihalla lämpimänä kesäpäivänä.

Tunne, miten painosi upottaa sinut maahan.

Tunnet itsesi painavammaksi ja painavammaksi, niin kuin hiiekkapussi.

Tunne hiiekan paino maan päällä.

Kuvittele, että pussin pohjassa on pieni reikä.

Anna hiiekan valua isovarpaattesi välistä.

Tunne, miten jalkasi tuntevat rennoilta ja veltoilta.

Anna hiiekan valua nilkoista.

Anna hiiekan kadota säärästasi ja polvistasi.

Anna sen lähteä reisistasi ja takamuksestasi.

Tunne, miten hiiekkapussi tyhjenee.

Anna hiiekan valua ulos jokaisella uloshegityksellä.

Anna hiiekan lähteä vatsastasi ja lantiostasi.

Säkin alaosa on nyt aivan tyhjä.

Tunne, miten rento ja veltto olet.

Anna sitten hiiekan valua sormenpäistasi.

Tunne, kuinka se virtaa ulos käsivarsistasi ja olkapäistasi.

Tunne, miten se katoaa rintakehästäsi.

Hiiekkapussi on nyt melkein tyhjä.

Tunne, kuinka rento olet maatessasi siinä velttona.

Nauti tyhjyyden ja rentouden tunteesta.

2. Rentoutusharjoitus

”Värentoutus(keltainen väri)”

- Ota mukava ja hyvä asento. Sulje silmäsi. Muista, että voit lopettaa harjoituksen kesken milloin tahansa sinusta siltä tuntuu. Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti. Keskity hengitykseesi: hengitä oikein syvään; rauhallisesti ja tasaisesti. Sisään ja ulos. Anna mielesi ja kehosi rauhoittua. Anna itsellesi aikaa olla vain (n. 3-4 min).
- Keskity hengitykseen. Samalla suuntaa huomio jalkoihisi. Hengitä ikään kuin jalkojen kautta. Kuvittele samalla, miten keltainen väri lämmittää jalkojesi aluetta. Anna värin vahvistaa ja voimistaa jalkojasi. Keskity edelleen hengitykseesi (n. 3-4 min).
- Suuntaa huomio alavatsasi ja lantiosi alueelle. Hengitä lantion ja alavatsan kautta. Kuvittele, miten keltainen väri hoitaa ja tasapainottaa lantiosi ja alavatsasi aluetta. Anna hengityksesi tulla vielä hitaammaksi, rauhallisemmaksi ja pehmeämmäksi (n. 3-4 min).
- Ajattele ylävatsasi aluetta ja alaselkäsi. Hengitä niiden alueiden kautta ja anna keltaisen värin lämmittää ylävatsaa ja selkääsi. Anna keltaisen rauhoittaa, tasapainottaa ja uudistaa kehoasi ja mieltäsi (n. 3-4 min).
- Suuntaa huomio rintakehän ja yläselän alueelle. Hengitä alueiden kautta. Keltainen auringon valo lämmittää, rauhoittaa ja tasapainottaa rintakehäsi aluetta. (n. 3-4 min).
- Ajattele kaulan, kurkun ja niskan alueita. Hengitä alueiden kautta. Kuvittele miten keltainen valo lämmittää, rauhoittaa ja selkeyttää kehoasi ja mieltäsi. Ehkä kuvittelet aaltojen hiljaisen kohinan, auringon lämmön tai kesätuulen vireen... (n. 3-4 min)
- Keskity hengitykseen ja suuntaa huomio kasvojesi alueelle. Anna keltaisen värin rentouttaa kasvojesi lihakset. Voit tuntea kasvoillasi auringon ihanan lämmön, mikä lisää sisäistä rauhaasi, selkeyttää ja tyyneyttää ajatuksesi (n. 3-4 min).
- Keskity hengitykseen ja huomioi päälakeen alue. Hengitä ikään kuin päälakeen alueen kautta. Anna keltaisen värin hoitaa päälakesi aluetta, koko kehoasi ja mieltäsi. Voit tuntea syvää sisäistä rauhaa, selkeyttä ja tyyneyttä (n. 3-4 min).
- Anna itsellesi aikaa vain olla. Anna mielikuvien virrata vapaasti. Aisti keltaisen värin parantava ja piristävä voima koko kehossasi ja mielessäsi (n. 3-4 min).
- Mielikuvien jälkeen tunnet itsesi levänneeksi. Tunnet saaneesi uusia voimia... Mielesi on varma ja rauhallinen.
- Voit alkaa herätä vähitellen. Hengitä syvään ja halutessasi voit liikutella hiukan käsiäsi ja jalkojasi... Ota oma aikasi palautumiseen. Kun tunnet kehosi heränneen, avaa silmäsi ja tunne itsesi virkeäksi ja hyväntuuliseksi. Harjoitus on päättynyt.

3. Rentoutusharjoitus

"Mielikuvaharjoitus"

- *Asetu mukavaan asentoon ja sulje silmäsi. voit pitää silmäsi avoimina, jos haluat. muista, että voit myös keskeyttää harjoituksen, mikäli haluat.*
- *Seuraavaksi on edessä mielikuviutusmatka, joka auttaa sinua rentoutumaan. Vedä muutaman kerran henkeä ja rentoutuminen voi alkaa.*
- *Kulje pitkin polkua, joka johtaa sankkiaan metsään.*
- *On kesä ja aurinko paistaa.*
- *Auringon valo tulee puiden lehdistön välitse. ja luo metsään lämpimän, ja luo metsään lämpimän ja hämyisen tunnelman.*
- *Ilma on lämmin. ja miellyttävä.*
- *Jossain laulaa lintu ja pensas kahahtaa.*
- *Polku mutkittellee puiden siimeksessä ja johtaa yhä syvemmälle metsään.*
- *Sitten puut harvenevat ja tulet aukiolle, jossa kasvaa heinää.*
- *Istahdat heinikkoon ja annat auringon säteiden lämmittää kehoasi.*
- *Metsän aukiolla liikkuu jokin eläin. mikä se on?*
- *Katsot hetken aikaa, kun eläin puuhailee jotain.*
- *Sitten se huomaa sinut ja lähtee pois.*
- *Sinäkin lähdet pois ja palaat polkua pitkin takaisin.*
- *Palaat vähitellen paikkaan, josta lähdit.*
- *Jäseniisi virtaa jälleen uutta voimaa ja tunnet itsesi virkistyneeksi.*
- *Kun olet virkeä, avaa silmäsi, jos ne eivät ole jo auki ja olet valmis jatkamaan päivän touhujasi rentoutuneena ja virkeänä.*