

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2023

Toiminnalliset menetelmät

Elis Kyntäjä

# OSALLISTAVAA VIRIKETOIMINTAA KOHTAAMISPAIKKA KIESIN ASIAKKAILLE

– Toiminnallinen kehittämistyö

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomi

2023 | 47 sivua, 9 liitesivua

Elis Kyntäjä

# OSALLISTAVAA VIRIKETOIMINTAA KOHTAAMISPAIKKA KIESIN ASIAKKAILLE

- Toiminnallinen kehittäminen

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kaarinassa sijaitseva mielenterveyttä ja hyvinvointia tukeva Kohtaamispaikka Kiesi. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä Kiesin mielenterveyskuntoutuja-asiakkaiden hyvinvointia ja osallisuuden tunteita viriketoiminnan keinoin.

Viriketoimintakokonaisuus suunniteltiin yhdessä Kohtaamispaikka Kiesin asiakkaiden kanssa. Toteutettuihin virikepäiviin kuului tarinointituokio, vierailu Halistenkoskella, musiikkivisa Papinholman nuorisotalolla, elokuvatuokio ja vierailu Luostarinmäen käsityöläismuseoon. Toiminnassa hyödynnettiin luovuuden, taidetoiminnan, yhteisöllisyyden, luonnon, musiikin, kulttuurin ja elokuvien hyvinvointivaikutuksia. Kaikessa toiminnassa valvottiin osallisuuden ja itsemääräämisoikeuden toteutumista.

Teoriaosuudessa määritellään mielenterveyden ja hyvinvoinnin ilmenemistä, osallisuutta, mielekkyyttä ja ryhmätoiminnan vaikutuksia hyvinvointiin. Kehittämistyön arviointi kulkee mukana prosessin alusta loppuun saakka. Arvioinnissa hyödynnetään havainnointia, reflektointia, osallistujien ja Kiesin ohjaajien suullisia kommentteja, virikepäiväkohtaisia palautelomakkeita sekä loppupalautetta.

Kehittämistoiminnan tulosten ja palautteiden pohjalta reflektoidaan tavoitteiden saavuttamista ja toiminnan kehityskohtia. Tuloksia pystytään hyödyntämään Kohtaamispaikka Kiesin asiakkaiden tarpeiden kartoittamiseen ja sitä kautta Kiesin toiminnan kehittämiseen.

ASIASANAT:

Mielenterveys, osallisuus, hyvinvointi, mielekkyys, viriketoiminta, kehittäminen, palaute

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2023 | 47 pages, 9 appendix pages

Elis Kyntäjä

# INCLUSIVE RECREATIONAL ACTIVITIES FOR THE CLIENTS OF KOHTAAMISPAIKKA KIESI

- Functional development work

The client of the thesis was Kohtaamispaikka Kiesi, a mental health- and well-being supporting meeting place based in Kaarina. The goal of the development work was to increase the well-being and feelings of inclusion of Kohtaamispaikka Kiesi's mental health rehabilitee -clients by using recreational activities.

Recreational activities were planned together with the clients of Kohtaamispaikka Kiesi. The implemented recreational activities included storytelling, a trip to Halistenkoski, a musical quiz in Papinholma youth center, movie watching and a trip to the artisanal museum of Luostarinmäki. Health benefits of creativity, art, community, nature, music, culture, and movie watching were utilized during the activities. Fulfillment of inclusion and self-determination was monitored and endorsed during all activity.

Manifestation of mental health, well-being, inclusiveness, sensibleness, and the effects of communal activities are specified and defined in the theory section. The assessment and evaluation of the development work is done throughout the process. Evaluation is based in observations, reflection, oral comments of the participants and instructors of Kiesi, feedback forms and the final inquiry.

Feedbacks and results are used to reflect and estimate, whether the objectives and goals of the development work are met. Results can be used to survey the needs of Kiesi's clients and to further improve Kiesi's services.

## KEYWORDS:

Mental health, inclusiveness, well-being, sensibleness, recreational activity, development work, feedback

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>7</b>
2.1 Kehittämistyö ja viriketoiminta	7
2.2 Kehittämissympäristön kuvaus	8
2.3 Opinnäytetyön tavoitteet ja kehittämistehtävät	9
<b>3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN HYVINVOINTI</b>	<b>10</b>
3.1 Mielensterveys ja mielensterveyskuntoutuminen	10
3.2 Osallisuus ja mielekkyys ihmisen elämässä	11
3.3 Hyvinvoinnin määrittelemine	12
3.4 Ryhmän tärkeys osana hyvinvointia	13
<b>4 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN</b>	<b>15</b>
4.1 Tarpeiden tunnistaminen ja perustelu	15
4.2 Toiminnan ideointi	16
4.3 Virikepäivien suunnitteluvaihe	18
<b>5 VIRIKEPÄIVIEN TERVEYDELLISET VAIKUTUKSET</b>	<b>20</b>
5.1 Tarinointituokion hyödyt	20
5.2 Musiikin hyödyntäminen	21
5.3 Elokvatuokion vaikutukset	22
5.4 Vierailu Halistenkoskelle ja Luostarinmäen käsityöläismuseoon	22
5.5 Materiaalit ja aineistot	23
5.6 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	24
<b>6 VIRIKEPÄIVIEN TOTEUTUS</b>	<b>27</b>
6.1 Tarinointituokion toteutus	27
6.2 Vierailu Halistenkoskelle	28
6.3 Musiikkivisa Papinholman nuorisotalolla	30
6.4 Elokvatuokio	31
6.5 Vierailu Luostarinmäen käsityöläismuseoon	32
<b>7 LOPPUKYSELYN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	<b>34</b>
7.1 Kyselyn rakenne	34

7.2 Sanallisen arviointiasteikon palautteet	34
7.3 Avoimet kysymykset	36
7.4 Yhteenveto virikepäivien palautteiden ja loppukyselyn tuloksista	38
<b>8 AMMATILLINEN POHDINTA</b>	<b>40</b>
8.1 Arviointi	40
8.2 Osallisuuden toteutuminen	41
8.3 Mielekkyyden ja hyvinvoinnin lisääminen	42
8.4 Ryhmän ohjaaminen	43
8.5 Tulosten juurruttaminen ja levittäminen	44
<b>LÄHTEET</b>	<b>46</b>

## **LIITTEET**

- Liite 1. Virikepäivien palautelomake.
- Liite 2. Loppukysely
- Liite 3. Tarinointituokion materiaalit
- Liite 4. Virikepäivien ideointi -mainos
- Liite 5. Virikepäivien toteutus -mainos

# 1 JOHDANTO

Tämän kehittämistyön perustana on tarve lisätä Kohtaamispaikka Kiesin asiakkaiden hyvinvointia ja osallisuuden kokemuksia ohjauksellisten virikepäivien kautta. Opinnäytetyön toimeksiantaja, Kohtaamispaikka Kiesi, on mielenterveyttä ja hyvinvointia tukeva taho Kaarinassa. Kehittämistyön tarve perustuu hyvinvoinnin ja osallisuuden merkityksellisyyteen mielenterveyden haasteista selviämisessä sekä arjessa jaksamisessa. Virikepäivien hyvinvointivaikutukset perustuvat aiempaan tutkimustietoon, joka kuvaa mielenterveyttä ja kuntoutumista tukevia tekijöitä sekä osallisuuden ja hyvinvoinnin vaikutuksia ihmisen arjessa. Teoriakirjallisuus tukee virikepäivinä ohjatun toiminnan positiivista mielenterveyttä edistäviä puolia ja ohjaa kehittämistyön prosessin kulkua sekä ryhmänohjausta.

Kehittämistyön toteutus sijoittuu vuosien 2022 ja 2023 ajalle. Virikepäivien sisällöt suunniteltiin yhdessä asiakkaiden kanssa mahdollisimman monipuolisiksi. Osallistujien toiveiden ja ehdotusten pohjalta muodostetut virikepäivät sisälsivät tarinointituokion, vierailun Halistenkoskella, musiikkivisan Papinholman seurakuntatalolla, elokuvatuokion sekä vierailun Luostarinmäen käsityöläismuseossa. Jokaisen ohjaukserran jälkeen selvitettiin palautelomakkeilla (Liite 1.), kokivatko osallistujat virikepäivän mielekkääksi ja hyödylliseksi. Toteutusvaiheen lopussa selvitettiin loppukyselyn (Liite 2.) avulla osallistujien kokemuksia virikepäiväkokonaisuudesta.

Kehittämistyön tuotoksena toimivat Kohtaamispaikka Kiesin asiakkaiden kokemukset virikepäivätoiminnan mielekkyydestä ja toimivuudesta, sekä heidän kokemuksensa osallisuuden toteutumisesta kehittämistyön prosessin aikana. Arvioinnin välineinä toimivat ohjausten jälkeiset palautekyselyt, arvioinnit sekä loppukysely. Tämän lisäksi reflektoin prosessin toteutumista ja virikepäivien onnistumista läpi kehittämistyön eri vaiheiden. Kehittämistyön tuloksia voidaan hyödyntää Kohtaamispaikka Kiesin asiakkaiden tarpeiden kartoittamiseen ja sitä kautta myös toiminnan kehittämiseen.

## 2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kehittämistyö ja viriketoiminta

Kehittämistoiminnan tavoitteena on muuttaa ja edistää jotain vallitsevaa tapaa, toimintaa tai tuotetta. Tarve muutokselle voi olla lähtöisin ongelmasta, puutteesta tai halusta edistää kehityksen kohdetta uuteen tehokkaampaan muotoon. Kehittämisen taustalla on halu ylläpitää tai edistää kohteen laatua ja toimintatehokkuutta siten, että sen aikaansaamat tulokset pysyvät halutun korkealla. Jokaisessa kehittämistilanteessa on mukana tavoitteellisuus, eli johonkin tiettyyn päämäärään pyrkiminen kehittämismenetelmien keinoin. (Toikko & Rantanen 2009, 16.)

Kehittämistyön lähtökohtana on toiminnan perustelu, jonka avulla voidaan tarkentaa ongelmia, joihin kehittämisellä pyritään vastaamaan. Sen lisäksi kehittämistyössä on tärkeää eritellä toiminnan tavoitteet. Tavoitteita on usein vain kaksi, jotta kehittämisen päämäärä pystytään pitämään mahdollisimman rajattuna. Tavoitteiden konkretisoinnilla pyritään tekemään tavoitteista helpommin seurattavia. Tavoitteiden rajaamisen ja konkretisoinnin jälkeen lähdetään selvittämään, kuinka tavoitteet pyritään saavuttamaan. (Toikko & Rantanen 2009, 57.)

Viriketoiminnan tarkoituksena on nostattaa ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisen tunteita, parantaa turvallisuuden tunnetta sekä auttaa henkilöä kokemaan itsensä kykeneväksi ja pystyväksi. Viriketoiminta voi tarkoittaa useaa erimuotoista toimintaa, jonka tavoitteena on aivotoiminnan ja henkisen vireyden ylläpitäminen. Kuntouttavassa viriketoiminnassa parannetaan kuntoutujan mielialaa ja sosiaalisia kykyjä harjoitusten ja toiminnan avulla. Viriketoimintana voidaan tilanteen mukaan pitää esimerkiksi muistelua, harrastuksia, aivovoimistelua, keskustelua ja mielipiteiden vaihtoa. Tärkeää on toiminnan monipuolisuus ja mielekkyys, jonka avulla kuntoutujan voimavarat säilyvät tai vahvistuvat. (Manninen 2003, 44–45.)

Tämän opinnäytetyön aiheena on tuottaa virikkeellistä toimintaa mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin ja virkistymisen edistämiseksi, sekä osallisuuden ja mielekkyyden tunteiden vahvistamiseksi. Tavoitteena ei ole luoda uutta toimintamallia tai tuotetta, vaan tukea jo entisestään olemassa olevaa kuntouttavaa toimintaa viriketoiminnan avulla. Viriketoiminnan tarkoituksena on siis toimia jo olemassa olevan mielenterveyskuntoutuksen rinnalla yleistä hyvinvointia ja elämän mielekkyyttä tukien.

## 2.2 Kehittämissympäristön kuvaus

Kohtaamispaikka Kiesi on Kaarinassa sijaitseva mielenterveyttä, osallisuutta ja arjen jakamista vahvistava kohtaamispaikka. Kiesissä järjestetään aikuisille pääasiassa maksutonta matalan kynnyksen toimintaa, jonka suunnitteluun kävijät saavat itse osallistua. Toiminnassa korostuu yhdessäolo, yhdessä tekeminen sekä tuen saanti. Yhdessä tekemisen ja suunnittelun kautta toteutuu myös osallisuuden vahvistaminen. Vaikka Kiesi täydentää Kaarinan alueella tarjottavia mielenterveyspalveluita, mielenterveyspalveluiden asiakkuus ei ole vaatimus toimintaan osallistumiselle, vaan jokainen halukas voi liittyä mukaan terveydentilastaan huolimatta. (Kohtaamispaikka Kiesi 2022.)

Kiesin toimitilat mahdollistavat noin 20 hengen yhtäaikaisen kokoontumisen. Tiloissa on istumapaikkoja, pöytiä, vessa, keittiö, oleskelutila, toimisto sekä tietokonetila. Yleisessä oleskelutilassa on tv ja hyllyt, joissa on luettavaa sekä lautapelejä. Kiesin tilat mahdollistavat vapaamuotoisen ajanvieton erilaisille ryhmille monenlaisen tekemisen parissa. Tämän lisäksi Kiesin asiakkaille järjestetään vuosittain ohjelmaa esimerkiksi Papinholman nuorisotalolla, jonne sijoittuu yksi opinnäytetyön virkistyspäivistäkin. Kiesin tilojen varusteluista hyödynnän opinnäytetyössä tv:tä, äänentoistojärjestelmää sekä kannettavaa tietokonetta.

Ohjausryhmien koko Kiesissä vaihtelee päivittäin. Toimintaan osallistuminen Kiesissä on vapaaehtoista, joten asiakasmäärä on osallistujien mielenkiinnosta, voinnista ja ehtimisestä riippuvainen. Koronaviruspandemialla on ohjaajien mukaan ollut suuri vaikutus kävijämäärään. Ennen pandemiaa kävijämäärä vaihteli 10 ja 20 välillä, mutta koronan vaikutuksen alla kävijöitä on ollut Kiesissä maksimissaan noin 10 kerrallaan. Ennen koronaa suurin määrä osallistujia oli päivittäin paikalla lounastauon aikaan, jolloin Kiesin tiloissa oli mahdollista ruokailla yhdessä. Rajoitusten vuoksi yhteistä ruokailua ei kuitenkaan ole pystytty järjestämään, joten ruokailun aikaan Kiesi on ollut tyhjimmillään.

Opinnäytetyön toteutuksen aikaan suurin osa vakituisista Kiesissä kävijöistä kärsivät jonkinlaisista mielenterveydellisistä tai fyysisistä sairauksista, jotka rajoittavat heidän toimintaansa. Osalle kävijöistä lukeminen ja kirjoittaminen on vaikeaa tai mahdotonta, jolloin tekstin tulee olla selkokieleistä prosessoimisen helpottamiseksi. Joillakin kävijöillä taasen on fyysisiä rajoitteita, joiden vuoksi he tarvitsevat liikkumisen tueksi rollaattoria tai muita apuvälineitä. Osalla oireet ilmenevät ulospäin lievemmin. Kiesin asiakkaiden kuntotaso



vaihtelee siis suuresti. Tämä piti ottaa erityisesti huomioon virikepäivien sisällön suunnittelussa. Virikepäivien sisältöjen valinnassa tuli ennen kaikkea priorisoida pieni osallistumiskynnys, jotta mahdollisimman moni kiinnostunut kykenisi omien rajoitteidensakin puitteissa osallistumaan toimintaan.

### 2.3 Opinnäytetyön tavoitteet ja kehittämistehtävät

Tämän kehittämistyön tavoitteena on siis suunnitella, ohjata ja arvioida viriketoimintaa Kohtaamispaikka Kiesin asiakkaille, osallistaen heidät mukaan jokaiseen toiminnan vaiheeseen. Tarkoituksena on siis ohjata viihdyttävää, hyvinvointia tukevaa virikkeellistä toimintaa, ja samalla vahvistaa osallisuuden tunnetta osallistujissa. Ohjaukset onnistumista arvioidaan erikseen jokaisen ohjauksen jälkeen, ja prosessin onnistumista kokonaisuudessaan, osallistujien tunteet ja kokemukset arviointiin mukaan lukien, arvioidaan kaikkien viiden ohjauksen toteututtua loppukyselyllä (Liite 2.). Arvioinnissa pyritään seuraamaan myös, millaisia mielekkyyden kokemuksia osallistujissa on herännyt ohjauksen aikana. Tulosten arviointi perustuu ohjattaville tehtyihin kyselyihin, sekä oma-kohtaiseen reflektioon työn onnistumiseen liittyen.

Tämän kehittämistehtävän tuotoksena toimivat ohjauksen myötä syntyneet hyvinvointia tukevat kokemukset ja niiden pohjalta tehdyt arvioinnit. Opinnäytetyön toteutumisen onnistumista tarkkaillaan pääasiassa näiden arviointien kautta. Toiminnan tavoitteena on ensisijaisesti osallistujien hyvinvoinnin lisääminen, eikä niinkään fyysisen oppaan tai ohjeistuksen tuottaminen Kohtaamispaikka Kiesille. Saatua palautetta voidaan kuitenkin hyödyntää Kohtaamispaikka Kiesin toiminnan suunnittelussa kartoittamalla asiakkaiden toiveita ja ehdotuksia niiden perusteella.

## 3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN HYVINVOINTI

### 3.1 Mielenterveys ja mielenterveyskuntoutuminen

Mielenterveys on useista eri osatekijöistä muodostuva kokonaisuus, jolla on yksilön hyvinvointiin vaikuttavia suojaavia sekä heikentäviä vaikutuksia. Tämä kokonaisuus rakentuu laajemmista kulttuurisista ja yhteiskunnallisista tekijöistä, kuten opituista arvoista, normeista, uskomuksista, vaikuttamismahdollisuuksista ja palveluiden saatavuudesta. Lisäksi mielenterveyteen vaikuttavat yksilön lähielämää koskettavat tekijät, kuten sosiaaliset suhteet, sekä temperamentti ja itsetunto. (Vuori-Kemilä ym. 2007, 11–12.)

Yksilöstä ja ympäristöstä lähtevät mielenterveyteen vaikuttavat tekijät voivat tilanteesta riippuen olla niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Ympäristöstä lähtöisistä tekijöistä esimerkiksi perhe voi tuoda ihmisen elämään rakkautta ja empatiaa sekä tehdä elinympäristöstä turvallisen oloisen. Joskus perhesuhteissa ilmenee kuitenkin ongelmia, jotka kuormittavat ja kuluttavat ihmistä hyvinvoinnin tukemisen sijaan. Samalla tavalla yksilöstä lähtevät tekijät, kuten hyvä fyysinen terveys ja hyvät vuorovaikutustaidot, voivat tuoda elämään mielekkyyden tunteita ja hyvinvointia, mutta sairaudet ja vaikeudet vuorovaikutustilanteissa taasen vahingoittavat hyvinvointia. Hyvinvointia tukevia tekijöitä kutsutaan suojaaviksi tekijöiksi, kun taas kuormittavat tekijät mielletään riskitekijöinä. (Vuori-Kemilä ym. 2007, 10.)

Mielenterveyskuntoutuksella on tarkoitus vastata mielenterveyden ongelmista aiheutuviin haittavaikutuksiin kuntoutujan elämässä tukemalla hänen hyvinvointiaan, arjessa selviytymistään sekä osallisuuttaan. Usein mielenterveystyö saatetaan käsittää täysin psykiatrisena ja psyykkiseen puoleen keskittyvänä, mutta ihmisen fyysinen ja psyykinen puoli vaikuttavat vastavuoroisesti toisiinsa. (Kiljala & Mielenterveyden keskusliitto 2001, 10.) Tästä syystä hyvinkin tavallisenä nähdyt asiat, kuten vuorovaikutussuhteet ryhmäliikunnassa, ovat tärkeä osa mielenterveystyötä.

Kuntoutus on useista palveluista ja toiminnoista rakentuva kokonaisuus, joka suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Kuntoutuksessa tuetaan kuntoutujan psyykkisen ja fyysisen terveyden lisäksi tämän pärjäämistä arkisten asioiden, kuten virkistystoiminnan asumisenjärjestelyiden ja ihmissuhteiden parissa. Kuntoutustoiminta toimii muun asiakkaan saaman hoidon rinnalla, esimerkiksi ammatillisen kuntou-

tuksen, päivätoiminnan tai terapian muodossa. Kuntoutuksen tavoitteena on mahdollistaa yksilölle tämän osallistuminen yhteiskunnallisiin velvollisuuksiinsa ja oikeuksiinsa. (Mattila 2002, 93.)

### 3.2 Osallisuus ja mielekkyys ihmisen elämässä

Osallisuus merkitsee yksilön kokemusta siitä, että hän on osana ryhmää ja suurempaa kokonaisuutta, ja on kykenevä vaikuttamaan itse elämänsä suuntaan sekä sisältöön. Osallisuuden kokemukset kehittyvät voimaannuttavan ja valtaistavan toiminnan myötä. Tärkeänä osana osallisuutta ovat ympäristön ja yhteiskunnan yksilölle tarjoamat mahdollisuudet vaikuttaa ja päättää omasta elämästään, mutta ympäristö yksistään ei pysty takaamaan osallisuuden ilmenemistä ihmisen elämässä. Merkittävimpänä tekijänä osallisuuden ilmentymisessä on siksi yksilön halu ja osaaminen sekä motivaatio ja kyky hyödyntää tarjottuja mahdollisuuksia. (Myllymäki ym. 2020, 6–10.)

Osallisuuden edistäminen sosiaalialan henkilöstön näkökulmasta on tukitoimintaa, jossa asiakasta avustetaan ymmärtämään ja ratkaisemaan hänen elämäänsä koskettavia toimenpiteitä ja päätöksiä. Ratkaistavat asiat tuodaan hänelle esiin siinä muodossa, että asiakas kykenee tekemään saamansa informaation pohjalta omien arvojensa ja toiveidensa mukaisia päätöksiä pystyen toteuttamaan siten itsemääräämisoikeuttaan. Samalla varmistetaan, että asiakas ymmärtää valintojensa seuraukset ja riskit. (Heikkinen 2022, 16.)

Markku Ojanen määrittelee kirjassaan ”Elämän mieli ja merkitys” mielekkyyden eräänlaiseksi mielentilaksi, jossa tehdyt asiat koetaan mielenkiintoisiksi, järkeviksi ja tekemisen arvoisiksi. Hän erottelee mielekkyyden kahdesta muusta sanasta, joita usein käytetään lähes synonyymeina mielekkyyden kanssa: tarkoitus ja merkitys. Tarkemmin määriteltynä hänen mukaansa tarkoitus-sana pohjautuu arvoihin ja tulkintoihin, kuten elämän lopulliseen päämäärään ja suuntaan, joka on osa suurta ja tärkeää kokonaisuutta. Merkitys-sana kuvaa sosiaalisen näkökulman kautta tulevia käsityksiä siitä, mitkä asiat koetaan tärkeiksi, pohjautuen usein kulttuurillisiin normeihin ja traditioihin. Mielekkyys taas on kokemuksiin ja tunteisiin perustuvaa, ja siksi hyvin yksilöllistä. (Ojanen 2005, 35–36.)

### 3.3 Hyvinvoinnin määritteleminen

Kun yhtenä opinnäytetyön tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen Kohtaamispaikka Kie-sin asiakkaisissa, tulee hyvinvoinnin ilmentymistä ja tarkoitusta pystyä jotenkin myös määrittelemään ja rajaamaan. Tarkkaa määritelmää hyvinvoinnille on kuitenkin hankalaa tai lähes mahdotonta antaa, sillä hyvinvoinnin tarkka määritelmä on ollut jo pitkään kiistanalainen aihe filosofien ja muiden ihmisen terveyteen ja olemukseen perehtyvien alojen välillä. (Mattila & Aarninsalo 2009, 24–32.)

Hyvinvointia tutkittaessa, sen osa-alueiksi saatetaan usein erottaa subjektiivinen- ja objektiivinen hyvinvointi. Subjektiivinen hyvinvointi käsittää yksilön kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan, kun taas objektiivinen hyvinvointi viittaa tekijöihin, jotka usein vaikuttavat hyvinvointiin yksilön omista henkilökohtaisista tuntemuksista huolimatta. Esimerkiksi suomalaisten hyvinvointia tarkastellessa yksi suuri tuloksiin vaikuttava objektiivinen tekijä on tulotasot. (Karvonen ym. 2022, 77–80.)

Eräs subjektiivisen hyvinvoinnin mittari on elämäntyytyväisyys, jonka on määritelty tarkoittavan yksilön kokemusta oman elämänsä laadusta kokonaisuutena. Elämäntyytyväisyyden on havaittu ennustavan sairastavuutta sekä kuolleisuutta niin tauti- ja tapaturma-kuolemien kuin itsemurhienkin saralla. Matalan elämäntyytyväisyyden vaikutukset ovat pitkäkestoisia ja merkittäviä, mutta sen vaikutuksiin pystytään puuttumaan ennaltaehkäisevästi. Yksi toimivia lähestymistapoja elämäntyytyväisyyden parantamiseen on positiivinen mielenterveys. (Valkonen-Korhonen ym. 2003, 235–238.) Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan fokuoimista mielenterveyden myönteisiin tekijöihin, jotka suojaavat ja tukevat hyvinvointia (Vuori-Kemilä ym. 2007, 9).

Subjektiivisten ja objektiivisten näkökulmien lisäksi hyvinvointia voidaan tutkia hyvinvointiteorioiden, kuten eudaimonististen hyvinvointiteorioiden tai listateorioiden kautta. Eudaimonisten teorioiden mukaan ihmisen hyvinvointi riippuu siitä, kuinka hyvin yksilö voi elää elämää, jossa toteutuvat ihmisyydelle tärkeät periaatteet. Tällaisia periaatteita ovat muun muassa oman elämän suunnitteleminen, kyky elää yhdessä toisten kanssa, kyky nauttia harrastuksista ja vaikuttamiseen osallistuminen. Listateorioiden mukaan hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii sen, että ihmisellä on elämässään erilaisia merkityksellisiä ja palkitsevia asioita, jotka pystytään listaamaan. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi ystävyys, nautinto, tieto ja saavutukset. (Mattila 2018.)

### 3.4 Ryhmän tärkeys osana hyvinvointia

Ryhmän määritelmää ei ole täysin kiveen hakattu, mutta on kuitenkin olemassa yleisiä piirteitä, jotka nähdään usein tarpeellisiksi, jotta tiettyä ihmisten muodostamaa joukkoa voidaan kutsua ryhmäksi. Usein ryhmän nähdään koostuvan kahta useammasta henkilöstä, jotka ovat keskenään vuorovaikutuksessa, ja jotka kokevat itse olevansa ryhmä. Ryhmän jäsenillä on usein jokin heitä yhdistävä tarkoitus tai lähtökohta. Tiimistä on kyse silloin, kun ryhmän jäseniä yhdistävä päämäärä tai tarkoitus on ryhmän toiminnan keskiössä, ja ryhmän jäsenet ovat sitoutuneet saavuttamaan yhteisen päämääränsä toisinaan tukien ja kukin omaa osaamistaan hyödyntäen. Tiimin toiminnan voi siis katsoa olevan tavoitteellisempaa ja vastuullisempaa kuin ryhmän toiminnan. (Raappana 2018, 15–16.)

Toimivassa ryhmässä vuorovaikutus on sujuvaa ja tavoitetta edistävää, eikä se vedä osallistujien huomiota muualle. Optimaalisessa tilanteessa ryhmän jäsenet tukevat toistensa keskittymistä ja vievät yhdessä toimintaansa kohti maalia. Ryhmä on toimivimmillaan silloin, kun sen selkeitä piirteitä ovat yhteistyö, sitoutuneisuus luottamuksellisuus ja erilaisuus. Näiden piirteiden toteutumista voi seurata tarkkailemalla ryhmän sisällä tapahtuvaa ajatusten ja mielipiteiden kommunikointia. Erilaisuus saa ryhmän jäsenissä aikaan kokemuksia ja pohdintoja, jotka voivat poiketa toisistaan hyvinkin paljon. Luottamuksen vallitessa ryhmässä yksilö kokee olonsa tarpeeksi turvalliseksi jakaakseen eriävät mielipiteensä muiden kanssa, eikä pysy hiljaa esimerkiksi konfliktin tai vähättelyn pelon vuoksi. (Karjalainen & Kukkonen 2007, 123.)

Ihmiset, jotka tuntevat olevansa jonkin ryhmän hyväksytyjä jäseniä, ovat keskimäärin paremmin voivia ja elämäänsä tyytyväisempiä kuin ryhmään kuulumattomat vastineensa. Ryhmien ulkopuoliset ja vertaistensa torjumat yksilöt kokevat useammin tyytymättömyyttä ja masentuneisuutta. Ihmisten käsitykset omasta itsestä muodostuvat omien kiinnostuksen kohteiden ja luonteenpiirteiden lisäksi sosiaalisten suhteiden ja ryhmien kautta. Tämän takia eri ryhmistä lähtevät hylkäämisen kokemukset ja torjumiset, mutta vastaisesti myös tuki ja hyväksyntä, vaikuttavat suoraan ihmisen itsetuntoon ja oman arvon kokemukseen. (Karjalainen & Kukkonen 2007, 123–124.)

Sitoutuneisuus on osana kannustamassa kokemusten sekä ajatusten vaihtoa, sillä omien kokemusten jakamisen tärkeys tiedostetaan yhteisten päämäärien saavuttamisen

kannalta. Yhteistyö toteutuu silloin, kun jaettua informaatiota lopulta hyödynnetään konkreettisesti päämäärän saavuttamiseksi. Vuorovaikutusta itsessään voi pitää yhteistyöhön perustuvana toimintana, jolla pyritään saavuttamaan ratkaisu, tulos tai uusia näkemyksiä ryhmän yhteisen tarkkailun kohteesta. (Helkama ym. 2015, 216.)

## 4 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN

Opinnäytetyö eteni kehittämistoiminnan seitsemän vaiheen mukaisesti: 1) tarpeiden tunnistaminen, 2) ideointi, 3) suunnittelu, 4) toteutus, 5) tulos ja tuotos, 6) arviointi ja 7) päätösvaihe. Osioiden välillä saattaa esiintyä osittain päällekkäisyyksiä sen vaikuttamatta kuitenkaan huomattavasti prosessin etenemiseen. Kehittämistyössä on vahvasti esillä myös konstruktivistinen työskentelymalli. Tämä tarkoittaa vuorovaikutuksellisuuden ja arvioimisen liittämistä osaksi kehittämisprosessia, jonka pohjalta syntyvää reflektiota voi käyttää toiminnan parantamiseen kohderyhmää varten. (Salonen ym. 2017, 52.)

### 4.1 Tarpeiden tunnistaminen ja perustelu

Ensimmäinen vaihe kehittämistoiminnan prosessissa sisältää tarpeiden tunnistamisen ja kehittämistyön perustelun. Kehittämisen kohde havaitaan, jonka jälkeen kohdetta rajataan ja tiivistetään. Kehittämisen tarve perustellaan. Lopullista ja tarkkaa tavoitetta ei tarvitse prosessin alussa vielä päättää, mutta kehittämistyön tavoitteiden hahmottelu on oleellista muun suunnittelun ja prosessin etenemisen kannalta. (Salonen ym. 207, 56.)

Ennen toiminnan ideoinnin ja suunnittelun aloittamista keskustelimme Kiesin ohjaajien kanssa Teams-yhteistyösovelluksen välityksellä tarpeista, joihin opinnäytetyön pitäisi vastata. Teams-tapaaminen pidettiin 17.2.2022, eli noin puoli vuotta ennen toteutusvaiheen aloitusta. Merkittävänä toiveena tuli esille se, että Kiesin asiakkaiden tulisi olla prosessissa osallisina alusta loppuun saakka, jotta osallisuuden kokemukset pystyttäisiin takaamaan. Virikepäivien sisältöä ei ollut määritelty etukäteen, vaan tärkeää olisi se, että ne muodostettaisiin osallistujien toiveiden mukaisesti tukien osallistujien hyvinvointia sekä osallisuutta.

Alkuperäisten suunnitelmien mukaan opinnäytetyö olisi toteutettu parityönä, jolloin toiminnan suunnittelun ja toteutuksen olisi pystynyt jakamaan useampaan osaan. Tällöin myös työmäärä olisi voinut olla suurempi. Päädyin kuitenkin lopulta tekemään opinnäytetyöni itsenäisesti, jonka takia toteutuksen laajuutta tuli suhteuttaa. Ohjausmuunnokista johtuen päädyimme Kiesin ohjaajien kanssa siihen ratkaisuun, että suunnittelisin ja ohjaisin yhteensä viisi virikepäivää. Täten työmäärä pysyisi itsenäisesti toteutettuna kohtuullisena, mutta ohjauspäivien määrä olisi kuitenkin kehittämistyön kannalta sopivan suuri.

Toiminnan suunnittelua varten sovimme ajan tutustumiskäynnille 9.3.2022, jolloin vierailisin Kiesissä kartoittamassa sen asiakkaiden toiveita ja ajatuksia. Näin Kiesin asiakkaiden osallisuuden tunteita sekä motivoituneisuutta pyrittiin tukemaan heti suunnitteluvaiheen alusta alkaen. Tutustumiskäynnistä ilmoitettiin etukäteen Kiesin viikko-ohjelmassa, jotta mahdollisimman moni ideoinnista kiinnostunut tietäisi tulla paikalle.

#### 4.2 Toiminnan ideointi

Prosessin edetessä ideointivaiheeseen tarpeiden pohjalta ryhdytään ideoimaan toimintaa, jolla muutosta pyritään saamaan aikaan. Kehittämistoiminnan etenemistä varten luodaan alustava suunnitelma, jonka mukaan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa edetään. Osallistamalla kohderyhmää ideointiin saadaan monipuolisesti eri näkökulmia esille, ja samalla lisätään osallisuuden tunteita ja motivoituneisuutta kohderyhmässä. (Salonen ym. 2017, 58.)

Ideointivaiheen tapaamisen alussa osallistujille informoitiin, että Kiesissä suoritetaan opinnäytetyö, johon sisältyy viisi virikepäivää, joihin he saavat itse yhdessä suunnitella toteutettavaa toimintaa. Kysely osallistujien toivomuksista tehtiin suullisesti, jotta heidän innostuneisuuttaan kutakin ehdotusta kohtaan pystyisi tarkkailemaan, ja että mahdolliset kirjoitus- tai lukuvaikeudet eivät olisi esteenä omien ideoiden ilmaisulle. Suulliset ehdotukset kirjattiin muistiin. Osallistajat painottivat haluavansa mahdollisimman monipuolista toimintaa, jotta jokaiselle kiinnostuneelle löytyisi mielekästä tekemistä jollekin päivälle. Toiminnan monipuolisuus mahdollistaisi myös sen, että mahdolliset rajoitteet toimintakyvyssä eivät rajaisi ketään pois toiminnasta.

Koska jokainen Kiesin vakituinen asiakas ei ollut tutustumiskäynnin aikana paikalla, toivomuksia haluttiin selvittää lisää vielä jälkikäteen. Asiakkaiden tavoittamiseksi suunniteltiin Kohtaamispaikka Kiesin Instagramiin mainos, jossa pyydettiin halukkaita ilmoittamaan mieleisestään toiminnasta. Suunnittelin ja valmistelin mainoksen Canva-nimistä graafista suunnittelutyökalua käyttäen, jonka jälkeen mainos jaettiin Kohtaamispaikka Kiesin sosiaalisessa mediassa. Asiakkailla oli mainoksen julkaisusta noin puolitoista viikkoa aikaa ilmoittaa toimintaan liittyviä ehdotuksiaan Kiesin ohjaajille. Lisäehdotuksia tuli muutama, ja ne sisälsivät samankaltaisia toimintaideoita kuin tutustumiskäynnillä esille tulleet ideat.



Valitsin ehdotetusta toiminnasta viisi sellaista ideaa, jotka mahdollistivat monipuolisen kokonaisuuden ohjauskerroille, ja joihin suurin osa kiinnostuneista pystyisi osallistumaan mahdollisista rajoitteista huolimatta. Huomioin valinnassani luonnollisesti myös sen, mitkä ehdotukset olivat suosituimpia. Virikepäiväkokonaisuus, joka toiveiden pohjalta muodostui, oli: tarinointituokio, vierailu Kuralan Kylämässä, musiikkivisa Papinholman nuorisotalolla, elokuvatuokio ja vierailu Ruissalon kasvitieteellisessä puutarhassa.

Vierailupäivää Ruissalon kasvitieteelliseen puutarhaan ei kuitenkaan kyetty toteuttamaan, sillä sairastuin juuri ennen toteutuspäivää koronaan. Ilmoitin sairastumisestani Kiesin ohjaajille, ja päädyimme siihen ratkaisuun, että Kiesin asiakkaat yhdessä ohjaajien kanssa pitäisivät vierailupäivän kasvitieteellisessä keskenään opinnäytetyön ulkopuolisena toimintana. Päätimme näin, sillä moni asiakas oli varautunut jo kyseiseen retkeen, eikä näin lyhyellä varoitusaikalla olisi ehtinyt ilmoittamaan kaikille kiinnostuneille peruuntumisesta. Halusimme edetä opinnäytetyön suunnitelmista riippumatta asiakkaiden tyytyväisyys ja hyvinvointi edellä.

Parhain ratkaisu puuttuvan opinnäytetyöohjauksen paikkaamiseksi oli ohjauspäivän siirtäminen muiden ohjauspäivien perään, jotta uuden ohjelman suunnitteluun jäisi hyvin aikaa. Ohjauspäivä siirtyi eteenpäin noin kuukaudella, joten aikaa suunnittelulle oli tarpeeksi. Uuden virikepäivän ideoinnista ilmoitettiin Kiesissä kävijöille suullisesti, eikä uuden virikepäivän sisällön päättämiseksi sovittu tarkkaa aikaa. Ideointi tapahtui juttelun ja kyselemisen muodossa muiden virikepäivien lomassa. Lopulta uudeksi vierailukohteeksi valikoitui Luostarinmäen käsityöläismuseo.

Muutoksia tuli myös Kuralan Kylämäen vierailun suhteen. Saimme selville vierailua edeltävänä päivänä, että museoalueen kahvila ja muut sisätilat olisivat suljettuja juuri vierailupäivän aikana. Tämä olisi tuottanut vaikeuksia liikuntarajoitteisille osallistujille, jotka tarvitsevat paikkoja, joissa istua ja levähtää kiertelyn lomassa. Sen sijaan vierailukohteeksi valikoituikin Halistenkoski, jonka vieressä sijaitseva kahvila mahdollisti levähtämisen. Samalla oli mahdollista toteuttaa myös luonnossa kiertelyä ja kesäpäivän ihailua, joka oli kiinnostanut montaa osallistujaa muutenkin.

Lopullinen virikepäiväkokonaisuus oli siis seuraavanlainen: tarinointituokio, vierailu Halistenkoskelle, musiikkivisa Papinholman nuorisotalolla, elokuvatuokio ja vierailu Luostarinmäen käsityöläismuseoon. Monipuolisten toiveiden pohjalta oli mahdollista muodostaa kirjava toimintakokonaisuus, jonka avulla Kiesin asiakkaiden psykofyysistä hyvinvointia kykenisi vahvistamaan useasta eri suunnasta. Osallistamalla Kiesin asiakkaat

ideointivaiheesta alkaen pystyin myös vahvemmin varmentamaan, että osallistujat kokisivat toiminnan mielekkääksi ja hyvinvointia lisääväksi, sillä heidän omat toiveensa, tunteensa sekä kiinnostuksenkohteensa otettiin huomioon (Ojanen 2005, 35–36).

#### 4.3 Virikepäivien suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa ideointivaiheen ajatusten päälle ryhdytään rakentamaan tarkennettua ja määrätietoisempaa kokonaisuutta tavoitteiden saavuttamiseksi. Suunnitteluvaiheessa rajataan kehittämistoiminnan tavoitteet, etenemisvaiheet, kehittämismenetelmät, tutkimusmenetelmät, dokumentointitavat ja kehittämisen kohde. Tutkimustietoon ja kirjallisuuteen perehdytään, ja sen pohjalta luodaan suunnitelma toiminnalle. (Salonen ym. 2017, 60.)

Teoreettisen lähteistön keräämiseen käytin Ellibs- ja Google Scholar-tietokantoja sekä Kupittaaan kampuskirjasto Lempparin sekä Vaski- ja Keski-kirjastojen kokoelmia. Teoreettinen viitekehys pohjautuu aiempiin empiirisiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen hyvinvoinnista, osallisuudesta, mielenterveydestä ja mielenterveyskuntoutuksesta sekä kehittämistoiminnasta. Lisäksi teoriapohjana toimii kirjallisuus, jonka pohjalta virikepäivien toiminta on rakennettu, ja joilla kunkin virikepäivän sisällön valinta pystytään perustelemaan.

Kirjallisuuden ja teorian pohjalta suunnittelin virikepäivistä mahdollisimman helposti lähestyttäviä, ajallisesti tehokkaita ja esteettömiä. Jokaisen virikepäivän sisällössä tähtäsin pitämään kuormitustason alhaisena kuuntelemalla Kiesin asiakkaiden toiveita lisäämättä turhaa ylimääräistä sisältöä päiviin. Ajoitin virikepäivät siten, että peräkkäisillä tapaamisilla ei olisi samankaltaista tekemistä. Esimerkiksi vierailut Halistenkoskelle ja Luostarinmäen käsityöläismuseoon ovat toisistaan erillään.

Musiikkivisan toteutuksessa keskiössä oli se, että osallistujat saivat itse toivoa etukäteen kappaleita, joita musiikkivisaan tulisi arvattaviksi. Ilmoitin tästä paikallaolijoille suullisesti Kiesissä. Selvitin samalla myös, että soittaisin kappaleet Papinholman nuorisotalon pianolla. Tästä syystä visan aikana esitetyt kappaleet eivät kuulostaisi täysin samoilta, kuin niiden alkuperäiset versiot. Päädyin soittamaan kappaleet itse ennen kaikkea musiikkitaustani takia mutta myös siksi, sillä haluan tulevaisuudessakin yhdistää musikaalisuutta sosionomin työssä. Musiikkivisa olikin hyvä tilaisuus saada konkreettista harjoitusta tästä. Pyysin myös Kiesin ohjaajia kyselemään toivomuksia asiakkailta ja lähettämään

toivelistan minulle sähköpostitse. Sain toivelistan noin kaksi viikkoa ennen musiikkivisan toteutusta, joten kappaleiden harjoitteluun jäi hyvin aikaa.

Elokvatuokion suunnitteluun Kiesin ohjaajilta tuli toiveeksi se, että elokuvan olisi hyvä olla suomenkielinen, sillä kaikki Kiesin asiakkaat eivät osaa lukea. Enemmistön olisi siis helpompi seurata suomeksi puhuttua elokuvaa. Toivomuksena oli myös se, ettei elokuva olisi liian pitkä, sillä joillekin osallistujille olisi liian hankala keskittyä elokuvan katseluun moneksi tunniksi. Esitettyjen toiveiden perusteella valitsemani elokuvaehdotukset olivat: Lampaansyöjät, FC Venus, Napapiirin sankarit 1 ja Peruna. Kaikki ehdottamani elokuvat olivat kotimaisia ja suomeksi puhuttuja, ja ne kestivät keskimäärin puolitoista tuntia. Lähetin listan elokuvaehdotuksista Kiesiin äänestystä varten. Ehdotuksista äänestettiin voittajaksi Napapiirin sankarit 1.

## 5 VIRIKEPÄIVIEN TERVEYDELLISET VAIKUTUKSET

Tässä luvussa perustelen kunkin virikepäivän toiminnan valintaa. Kuvailen virikepäivien sisällön hyvinvointivaikutuksia teoreettiseen lähdeaineistoon viitaten. Virikepäivien hyvinvointivaikutukset ovat osittain päällekkäiset. Tästä syystä tiettyjen otsikoiden alla kuvatut vaikutukset kuvaavat samanaikaisesti myös muiden virikepäivien hyötyjä. Esimerkiksi tarinointituokio-otsikon alla kuvatut yhteisöllisesti toteutetun taiteellisen ja luovan toiminnan hyödyt koskevat myös musiikkivisa-virikepäivää.

### 5.1 Tarinointituokion hyödyt

Tarinoiden merkitys ihmisten kokeman todellisuuden hahmottamisessa on havaittu monipuoliseksi. Tarinoiden avulla yksilö kykenee suunnittelemaan ja ennakoimaan omaa tulevaisuuttaan, luoden itselleen kuvia sekä uhista että mahdollisuuksista. Tulevaisuuden lisäksi myös nykyisyys ja menneisyys ovat tarinoiden kautta tutkinnan alla. Niiden avulla mahdollistuu tapahtumien ja roolien tulkinta, oman aseman havainnointi sekä identiteetin hahmottaminen. Yksilön henkilökohtaisen tarkkailun ja tutkiskelun lisäksi tarinat mahdollistavat elämän sosiaalisen jakamisen eli kerronnan muille ihmisille. Tämän sosiaalisen jakamisen avulla yksilö pystyy rakentamaan yhteistä sosiaalista todellisuutta ja vastaanottamaan muita ihmisiä osaksi aktiivisen tarkkailijan roolia. (Ryynänen ym. 2021, 105)

Luova toiminta liitetään toimintamahdollisuusteorian mukaan tärkeäksi osaksi ihmisen hyvinvointia. Luovan kirjoittamisen ja sanataiteen on havaittu kehittävän mielenterveyden hoidon yhteydessä potilaiden kykyä kontrolloida sisäistä maailmaansa, sekä selkeyttävän potilaiden terveyteen ja käyttäytymiseen vaikuttavia sosiaalisia ja kulttuurillisia tekijöitä. (Laitinen 2017, 28–37.) Luovuuden tärkeä osa on huumori. Huumorin kautta yksilö pystyy viihdyttämään sekä itseään että muita, ja saa siten arvokkuuden sekä merkityksen kokemuksia. Huumorin sekä luovuuden kautta on mahdollista ilmaista omaa kekseliäisyyttään muita yllättävällä tavalla. (Jonsson & Lundahl 1996, 33–34.)

Tarinoiden kautta ihminen pääsee irrottautumaan oman elämänsä mukana tulevista haasteista ja pulmista. Työstä, stressistä ja elämän merkityksettömyyden kokemuksista karkaaminen tarinoiden avulla voi toimia palautumisprosessina arjen keskellä. (Saarinen 2006, 24–25.) Kun taiteellista toimintaa toteutetaan yhteisöllisessä muodossa, sen

kautta voidaan tukea sosiaalisten taitojen kehitystä, lisätä sosiaalisia vuorovaikutustilanteita sekä kasvattaa arvostetuksi ja nähdyksi tulemisen tunteita. Vuorovaikutustilanteiden lisääntymisen lisäksi niiden laadussa on koettu parannuksia yhteisöllisen taidetoiminnan myötä. Taiteellisen toiminnan on havaittu vähentävän syrjäytymisen riskiä ja lisäävän osallisuuden kokemuksia. Taiteellisen toiminnan kautta syntyneitä positiivisia vaikutuksia on havaittu myös mielialassa, muistissa ja stressin kokemisessa. (Laitinen 2017, 27–33.)

## 5.2 Musiikin hyödyntäminen

Musiikin on sanottu olevan eräänlainen heijastus ihmisen sisäisille emootioille, sillä sen on havaittu sisältävän hyvin samankaltaisia muotoja ja rakenteita, kuin tunteet itsekkin (Erkkilä 1996). Musiikkiterapian yhteydessä on havaittu, että tuodessaan esille kuuntelemaansa musiikkia ihmiset päätyvät usein myös kertomaan kokemuksistaan ja tunteistaan, vahvistaen näin lisää musiikin ja mielen sisäisten kokemusten yhteyden (Lilja-Viherlampi 2007, 101).

Eräitä havaittuja musiikin fysiologisia vaikutuksia ovat rentoutuneisuuden tunteiden aiheuttaminen sekä muutokset sydämen lyöntitiheydessä, verenpaineessa, hengitystiheydessä ja veren happipitoisuudessa. Musiikin kuuntelu vahvistaa samoja hermoston alueita, joita käyttävät jotkin kognitiiviset tehtävät, kuten aika-avaruudellinen hahmottaminen ja sanallinen oppiminen. Musiikin neurokemiallisiin vaikutuksiin lukeutuu esimerkiksi dopamiinin tai endorfiinieneritys, kun kuunneltu musiikki aiheuttaa vahvoja emootioita. (Nizamie & Tikka 2014, 128–140.)

Musiikki auttaa luomaan tilan, jossa on turvallista tuntea ja kokea sisäisen mielenmaailman maisemia. Se siis mahdollistaa epämiellyttävien ja pelottavien tunteiden läpikäymisen, sekä positiivisten ja iloa herättävien tunteiden kokemisen. Musiikki mahdollistaa myös tunteiden yhteisöllisen kokemisen, jolloin tavallisesti sisäisesti ja yksilöllisesti kohdatut kokemukset on mahdollista jakaa ympäröivän ryhmän kesken. (Lilja-Viherlampi 2007, 96–97.)

### 5.3 Elokvatuokion vaikutukset

Elokvien katselua voidaan hyödyntää terapeutisessa muodossa. Elokvien terapeutisuus tulee esille niiden kyvyssä tarjota yksilölle tapahtumapaikka, jossa hän pääsee hetkellisesti irti omasta negatiiviseksi koetusta olostaan. Asettuessaan oman itsensä ulkopuolelle, ja kenties kokonaan elokuvassa esiintyvän hahmon sisälle, yksilö kykenee tarkkailemaan kokemuksiaan kauempaa ja omaksumaan uusia elokuvasta opittuja toimintamalleja. Käytetyn elokuvan tyylillä tai genrellä ei ole terapian laajemmassa yhteydessä väliä, vaan sen sijaan tulisi hyödyntää materiaalia, jonka katsoja kokee jollain tavalla merkittäväksi tai koskettavaksi. (Mäkipää 1996, 14–16.)

Tunnistaakseen muiden ihmisten tunneilmaisuja, ihmisen tulee kyetä tunnistamaan ja arvioimaan myös omia tunteitaan. Elokvissa käytettyjä suurieleisiä tunteiden ilmaisuja on mahdollista hyödyntää omien ja muiden ihmisten tunteiden havainnoinnin sekä arvioinnin harjoitteluun, ja sitä kautta tunneällyn ja tunneosaamisen kehittämiseen. Tarkkailemalla elokvien tunnereaktioita niitä on mahdollista peilata omiin tunteisiin ja oppia kokemaan ja hyväksymään niitä. Tätä kautta reflektointi ja peilaaminen elokvia hyödyntäen voi auttaa ymmärtämään ja arvostamaan omaa tunnemaailmaa. (Saarinen 2006, 30–34.)

Vastaanottavan elokvaterapian kahdesta alalajista toinen, ja tämän opinnäytetyön toteutuksen kannalta merkittävin, on analyttinen elokvaterapia, eli oivallusta tuottava elokvan katsominen. Analyttisen elokvan katsomiseen kuuluu katselun aikana heränneiden tunteiden, ajatusten ja kokemusten tutkiskelu ja läpikäyminen. Kokemuksia läpikäymällä katsoja suorittaa itsetutkiskelua ja pohdintaa omista reaktioistaan, sekä niiden esiintymisen syistä. Tunteiden tunnistamisella on tärkeä vaikutus mielen hyvinvointiin, ja selkeä tunteiden tunnistaminen sekä ilmaisu vaikuttavat positiivisesti vuorovaikutustaitoihin. (Mäkipää 1996, 17.)

### 5.4 Vierailu Halistenkoskelle ja Luostarinmäen käsityöläismuseoon

Käsittelen tässä osiossa sekä Halistenkosken että Luostarinmäen käsityöläismuseon vierailuja, sillä molempien virikepäivien perustana toimivat luonnon ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset, eikä virikepäivien erottelu omiin kappaleisiinsa olisi siksi kannattavaa.

Luontokokemuksilla on myönteinen vaikutus ihmisen terveydentilaan, mielialaan ja jaksamiseen. Vaikutuksia nähdään stressitasojen alentumisessa, itsetunnon kohentumisessa, psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymisessä ja jaksamisen lisääntymisessä. Samaten on huomattu nopeasti syntyviä ja pitkään kestäviä terveydellisiä vaikutuksia sairastavuuden vähenemisessä ja yleisessä onnellisuudessa. (Salonen 2010, 61.)

Luonnon ja kasvien parantavat sekä ennaltaehkäisevät vaikutukset ovat voimakkaita ihmisen lapsuusiästä saakka, vaikuttaen niin sairastavuuteen, hyvään ja terveelliseen kehittymiseen sekä mielialaan. Jo pelkästään luonnon katselun on havaittu vaikuttavan myönteisesti sympaattisen hermoston toimintaan, systoliseen verenpaineeseen sekä hypotalamusaisivolisäkkeen mekanismeihin. (Hovatta & Hovatta 2018, 134.)

Puutarhan kaltaisen kasviympäristön terveysvaikutukset ilmenevät esimerkiksi ihmisen vireystilan kautta. Kasvillisuutta täynnä oleva ympäristö on aistiärsykeiltään rauhallisempi, kuin normaali kaupunkiympäristö. Tästä syystä kasvillisuuden ja luonnon ympäröimänä ihmisen vireystila kykenee laskeutumaan rauhalliselle tasolle, nopeuttaen täten stressistä palautumista. Vaikutus yltää myös ruumiin fysiologisiin reaktioihin, kuten verenpaineeseen ja lihasjännitykseen, jotka laskevat stressin hälventyessä. Muita havaittuja fysiologisia reaktioita ovat muun muassa mielialan paraneminen ja keskittymiskyvyn palautuminen. (Rappe ym 2003, 24–25.)

Kulttuurilliseen toimintaan osallistumisen on havaittu lisäävän äänen kuuluville saamista ja poliittista osallistumista. Tämän lisäksi kulttuuritoimintaan osallistumisen ja kansalaisosallistumisen välillä on havaittu korrelaatiota. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi museoissa ja gallerioissa käyvät ihmiset äänestävät keskimäärin enemmän, kuin kansalaiset, jotka eivät osallistu kulttuuritoimintaan. (Laitinen 2017, 34–36.)

## 5.5 Materiaalit ja aineistot

Kaikki opinnäytetyön aikana hyödynnetyt mainokset ja lomakkeet suunniteltiin ja luotiin Canva-nimistä suunnittelutyökalua käyttäen. Ensimmäinen suunniteltu mainos (Liite 4.) infosi Kiesin asiakkaita virikepäivien suunnittelutuokiosta, joka pidettäisiin toiminnasta kiinnostuneille Kiesin tiloissa. Kun päivien sisältö oli suunniteltu, virikepäiviä mainostettiin Kohtaamispaikka Kiesin sosiaalisessa mediassa ennen opinnäytetyön toteutusvaiheen alkua (Liite 5.). Yhteisen mainoksen jälkeen erillisiä virikepäiväkohtaisia mainoksia ei tehty, vaan tulevat virikepäivät ilmoitettiin yksitellen Kiesin viikko-ohjelmassa.

Liitettynä virikepäivämainokseen olivat myös ohjeistukset bussilinjojen käyttöön ja bus-sien aikatauluihin Ruissalon kasvitieteelliseen ja Kuralan Kylämäkeen kulkua varten. Oh-jeistuksella pyrittiin varmistamaan, että jokainen osaisi tarvittaessa tulla paikalle julkista liikennettä käyttäen, ja että kaikki osallistujat olisivat paikalla sovittuun aikaan. Mainok-seen liitettiin lopuksi kehoitus ottamaan puhelimitse tai sähköpostitse yhteyttä Kiesin oh-jaajiin, mikäli jokin mainoksessa vaikutti hankalalta tai vaikeasti ymmärrettävältä. Lopulta vierailut Ruissalon kasvitieteelliseen ja Kuralan Kylämäkeen eivät toteutuneetkaan, mutta kirjallista ohjeistusta uusiin vierailukohteisiin ei koettu tarpeellisiksi.

Jokaisen virikepäivän toteutuksen arviointiin käytettiin arviointilomakkeita (Liite 1.), jotka suunniteltiin sisällöltään mahdollisimman yksinkertaisiksi ja helposti ymmärrettäviksi. Monisteissa kartoitetaan osallistujien mielentilaa ennen virikepäivää, heidän mielenti-laansa virikepäivän jälkeen, mistä he pitivät virikepäivässä eniten, mistä he pitivät virike-päivässä vähiten ja minkä arvosanan he antaisivat päivälle. Tämän lisäksi he saivat an-taa avointa palautetta. Lukemisen tai kirjoittamisen vaikeaksi kokeville osallistujille tarjo-taan apua lomakkeiden täyttämiseen.

Tarinointituokion tehtävissä käytin Wordia sen helppokäyttöisyyden ja yksinkertaisuuden vuoksi. Tein pohjat täydennettävälle tarinoille (Liite 3.) ja kirjoitin itselleni näkyviin myös alkuperäiset tekstit, joihin täydennettävät tarinat perustuivat. Virkistyspäivien kokonai-suuden arviointia varten jaoin osallistujille loppukyselyt (Liite 2.), joissa oli mahdollista antaa palautetta, joka ei ollut tiettyyn ohjaukseen sidonnainen. Tarkoituksena oli saada tietoa virkistyspäiväkokonaisuuden osallistavuudesta ja monipuolisuudesta, sekä selvittää toteutuksen vahvoja ja heikkoja puolia. Loppukyselyyn vastaamisen suhteen käytäntö pysyi samana, kuin muunkin opinnäytetyöni toteutuksen suhteen: kyselyyn vas-taaminen oli erittäin suotavaa jokaisen osallistujan kohdalla, joka oli ollut paikalla vähin-tään yhden virikepäivän aikana, mutta se ei kuitenkaan ollut pakollista.

## 5.6 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Osallistavassa tutkimuksessa ja kehittämistyössä kohderyhmä tai palveluiden käyttäjät ovat osana toteutuksen eri vaiheita. Oleellista on siis ammattilaisen asemassa toimivien tahojen sekä toiminnan kohteena olevien välinen yhteistyö. Osallistavan kehittämistyön taustalla voi toimia tarve lisätä toimintaan osallistuvan kohderyhmän osallisuutta ja osal-lisuuden kokemuksia, tai tarve tuoda kohderyhmän ääntä ja näkökulmaa paremmin esiin. (Helminen & Alavaikko 2020, 22–24.)



Osallistavaa kehittämistyötä arvioidessa tulee huomioida toiminnan tavoitteet ja halutut tuotokset. Kun toiminnan tavoitteena on kohderyhmän hyvinvoinnin, arjessa jaksamisen ja osallisuuden lisääminen, luotettavuuden arviointi perustuu siihen, kuinka pätevästi edellä mainittujen kokemusten syntyä ja kehittymistä kohderyhmässä on seurattu, ja kuinka hyvin kohderyhmää on osallistettu toiminnan eri vaiheisiin. Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa siis se, kuinka usein ja kattavasti kehittämistyön aikana kerätään tietoa kohderyhmän kokemuksista toimintaan liittyen. Lisäksi huomioidaan, kuinka hyvin kohderyhmä on pystynyt vaikuttamaan toiminnan sisältöön kehittämistyön eri vaiheissa. (Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2020.)

Opinnäytetyön suunnittelun ja toteutuksen eri vaiheiden läpi keskityttiin toiminnan eettisyyteen. Kaikessa toiminnassa otettiin huomioon lain säätämät sosiaalihuollon asiakkaan oikeudet, jotka takaavat asiakkaalle mahdollisuuden tuoda omia toiveita esille ja toteuttaa itsemääräämisoikeutta (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000, 8§). Osallistujien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin antamalla jokaiselle täydet valtuudet päättää itse osallistuuko toimintaan vai ei. Virikepäivään osallistuessaan kukaan ei ollut velvoitettu toimimaan ryhmän mukana, kunnes virikepäivä oli ohitse, vaan jokainen sai halutessaan muuttaa mieltään ja lähteä kesken toteutuksen pois. Tämä myös toteutui käytännössä, ja muutamaan otteeseen osallistujia poistui paikalta hieman ennen virikepäivän virallista päättymistä.

Osallistujien tietoturvan ja anonyymiuden takaaminen kehittämistyössä on ensiarvoisen tärkeää (Mark 1996, 46–47). Näitä oikeuksia kunnioitettiin myös koko tämän kehittämistyön ajan. Henkilötietoja, nimiä tai osoitteita ei kerätty osallistujilta missään toteutuksen vaiheessa. Virikepäiville osallistuakseen kukaan Kohtaamispaikka Kiesin asiakas ei joutunut laittamaan nimeään tai puhelinnumeroaan osallistumislistalle, vaan toimintaan tulittiin mukaan anonyymisti sitä mukaa, kun se osallistujalle itselle parhaiten sopi. Anonyymiyden lisäksi palautelomakkeita (Liite 1.) ja loppupalautetta (Liite 2.). Anonyymiydestä ilmoitettiin osallistujille ennen virikepäivien toteutusta suullisesti heidän oikeuksiensa mukaisesti.

Eettisyys toteutui suunnittelussa mahdolliset rajoitukset ja estot huomioiden. Toiminta pyrittiin toteuttamaan tavalla, jolla mahdollisimman moni Kiesissä kävijä kokisi olevansa kykenevä osallistumaan virikepäiviin jostain vammasta, haasteesta tai muusta estosta huolimatta. Jos suunnitelmissa ilmeni suurempia ongelmia esteettömyyden suhteen, suunnitelmia muutettiin. Esimerkiksi retki Kuralan Kylämäkeen peruttiin, koska museotilat ja kahvila olivat vierailupäivänä kiinni, ja osalle osallistujista mahdollisuus levätä tai

liikkua helpompi kulkuisessa maastossa oli tärkeä. Retkien aikana osallistujilta kysyttiin myös heidän jaksamistaan, jotta tarpeen mukaan retki olisi voitu päättää suunniteltua aiemmin.

## 6 VIRIKEPÄIVIEN TOTEUTUS

Toteutusvaihe käynnistyi 11.8.2022. tarinointituokiolla ja loppui 6.9.2022. vierailulla Luostarinmäen käsityöläismuseoon. Toteutusvaiheessa lähdetään työstämään suunnitteluvaiheen aikana rakennettua toimintaa. Toiminta etenee suunnitelman mukaisesti, mutta yhä toteutusvaiheenkin aikana saattaa tulla tarkennuksia tai muutoksia. Kaikki toteutusvaiheen aikainen toiminta dokumentoidaan myöhempää arviointia ja reflektointia varten. (Salonen ym. 2017, 62.)

### 6.1 Tarinointituokion toteutus

Virikepäivänä 11.8.2022. osallistujia oli Kiesissä paikalla viisi, sekä heidän lisäksi muutama muu Kiesissä kävijä, jotka eivät kuitenkaan halunneet osallistua tarinointipäivään. Myös kaksi ohjaajaa osallistui toimintaan. Päivän ensimmäinen tehtävä toimi seuraavasti: jokainen osallistuja vuorollaan sanoi sanoja pyydetyistä kategorioista (esim. verbi, adjektiivi, tunnesana jne.), jotka sitten lisättiin tekstinpätkään, jossa oli tyhjiä paikkoja kunkin kategorian sanoille. Ilmoitin ennen tehtävää, että syntyneet tekstinpätkät saivat kuulostaa hauskoilta ja absurdeilta, eikä tarkoituksena ollut tehdä vakavissaan otettavaa tekstiä. Valitsin tekstinpätkät tunnetuista kirjoista tai näytelmistä, joiden epäilin olevan tunnistettavissa. Kun kaikki tekstinpätkän tyhjät kohdat olivat täyttyneet, luin tekstin osallistujille, ja he saivat arvata, mistä kirjasta tai näytelmästä se oli. Arvausten jälkeen kerroin oikean vastauksen, ja luin lyhyen osan alkuperäisestä tekstistä.

Osallistujat pitivät aktiviteettia hauskana, ja myös ohjaajat näkivät sen hyvin toimivana. Luodut tarinat loivat hilpeyttä jo yksinäänkin, ja erityisesti omien sanojen bongaaminen näytti saavan aikaan naurahduksia osallistujien joukossa, mutta myös tarinoiden alkuuperäisten muotojen kontrasti uusien luomuksien välillä oli huvittava. Epäilen tämän toimineen hyvin siksi, koska alkuperäiset tekstit olivat luonteiltaan tosissaan otettavia ja yleisessä käsityksessä jopa hienostuneita, kun taas uudet aktiviteetin aikana luodut tekstit koomisia ja yllättäviä. Esimerkiksi Romeo ja Julia -tekstin aloitus: ”Oi Romeo, Romeo! Miks’ olet Romeo!” sai suomalaisen korvaan arkisen ja hauskan sävyn, kun sen muutti muotoon: ”Oi Matti, Matti! Miks’ olet Matti!”.

Toisena aktiviteettina muodostettiin yhdessä ryhmänä tarina valitun aiheen ympärille. Tämä tapahtui siten, että jokainen osallistuja vuorollaan jatkoi virkettä lisäämällä siihen

haluamansa 1–4 sanaa, jonka jälkeen vuoro vaihtui seuraavalle. Sanat saivat olla mitä vain, ja jokainen oli vapaa toteuttamaan itseään valitun aiheen puitteissa ja sanamäärän sisällä. Tarinan pituudelle ei ollut rajoitteita, vaan tarinointia sai jatkaa niin kauan, kunnes ryhmä yhdessä päätti, että lopetusta olisi hyvä alkaa muodostamaan. Kirjotin tarinaa Word-tiedostoon, ja jaoin tietokoneeni näyttöä tv:n ruudulle, jotta osallistujat voisivat seurata tarinan muodostumista.

Tehtävä toimi hyvin ryhmätyöhön kannustajana. Osallistujat autoivat toisiaan, mikäli tekstiä oli vaikea lukea tai ymmärtää. Myös sanojen ja ideoiden keksimiseen annettiin ryhmässä jatkuvasti tukea, mutta myös siitä huomautettiin, jos keksityt sanat eivät esimerkiksi sopineet kielipillisesti aiempaan lauseeseen. Kokonaisuudessaan ryhmän henki vaikutti erittäin positiiviselta ja hilpeältä. Iloinen mieli säilyi läpi aktiviteetin, mutta tekstiä uskallettiin silti kommentoida. Tästäkin aktiviteetista pidettiin reaktioiden ja palautteen mukaan paljon, mutta omien havaintojeni mukaan päivän ensimmäinen aktiviteetti vaikutti osallistujista vieläkin huvittavammalta.

Vaikka virikepäivän teemana olikin tarinointi, se ei sisältänyt osallistujien osalta kirjoittamista. Tämä johtuu siitä, etten halunnut eristää toiminnasta heitä, joille kirjoittaminen tai lukeminen on hankalaa, tai jopa mahdotonta. Tarinointi on mahdollista toteuttaa täysin suullisesti, ja tässä tilanteessa se oli mielestäni myös erittäin perusteltua. Päivä oli yleisen ilmapiirin ja osallistujien reaktioiden perusteella onnistunut. Viriketoiminnan kesto vaikutti olleen sopiva, sillä osallistujien tarkkaavaisuus ja innostuneisuus pysyi silminnähdessä korkealla koko ohjauksen ajan, eikä kukaan poistunut toiminnan loppuessa paikalta kovalla kiireellä.

Palautelomakkeiden (Liite 1.) vastausten perusteella osallistujat olivat kokeneet toiminnan parantaneen heidän vointiaan ja mielentilojaan. Osallistujat olivat tyytyväisiä päätöksestään osallistua virikepäivään. Tarinointituokiosta pidettiin kokonaisuudessaan, kokonaisuus koettiin toimivana ja miellyttävänä. Parannusehdotuksia virikepäivään ei tullut.

## 6.2 Vierailu Halistenkoskelle

Vierailupäivänä 16.8.2022. osallistujia saapui paikalle kuusi, sekä heidän mukanaan kaksi Kiesin ohjaajaa. Virikepäivän tarkoituksena oli viettää rentouttava kesäpäivä Halistenkoskella luontoa ihailien. Sää oli tähän toimintaan juuri sopiva, ja tämä saikin aikaan

huojentuneita huokauksia osallistujien ja ohjaajien joukossa. Edeltävät päivät olivat olleet erittäin helteisiä, ja tämä oli aiheuttanut huolta osallistujien jaksamisen kannalta. Lopulta syytä huoleen ei kuitenkaan ollut. Kiertelimme yhdessä kosken alueella ja ihailimme ympäröivää luontoa. Ilmapiiri oli hyvä ja rento: kaikin puolin sellainen, kuin olin toivonutkin sen olevan. Jotkin osallistujat pitivät alueesta niin paljon, että totesivat: "[t]ässä olis niin hieno asuu!".

Kaksi osallistujaa kulki alueella vaihtelevasti joko muun ryhmän mukana tai sitten omaan tahtiinsa, mikä ei haitannut muun ryhmän toimintaa tai päivän toteutusta. Käytännössä tämä tarkoitti vain sitä, että osallistujat eivät kokeneet olevansa veloitettuja kulkemaan ryhmän mukana, vaan pystyivät toimimaan vierailun aikana omien tarpeidensa ja jaksamisensa mukaisesti. Tämä oli hyvä nähdä, sillä tärkeä osa toiminnan eettisyyttä oli sen vapaaehtoisuus ja osallistujien mahdollisuus itse päättää, kuinka he virikepäivään osallistuivat. Siirtyessämme kahvilaan lounaalle ryhmä oli kuitenkin koossa, vaikkakin istuimme tilahaasteiden vuoksi kahdessa erillisessä pöydässä.

Ruokailun jälkeen samat kaksi osallistujaa, jotka olivat kierrelleet alueella muita itsenäisemmin, päättivät lähteä hieman muita aikaisemmin kotiin. Olin jälleen tyytyväinen siitä, että he osasivat toimia oman jaksamisensa mukaan, ja ilmoittivat kohteliaasti lähdestään. Muun ryhmän kanssa järjestin ruokapöydän ääressä leikkimielisen visan päivän viimeiseksi ohjelmaksi. Visa näytti olevan osallistujille mieleinen, sillä jokainen osallistuja mietti vastauksiaan tarkkaan, ja keskusteli mietteistään innokkaina ennen oikeiden vastausten paljastumista. Oikeat vastaukset olivat silloin tällöin yllättäviä, ja erityisesti silloin osallistujat reagoivat nauraen ja ihmetellen. Visan jälkeen lähdimme yhdessä kulkemaan kohti bussipysäkkiä ja kotia kohti.

Palautteista näkee, että jokainen osallistuja koki olonsa joko kohentuneen virikepäivän myötä, tai koki vähintäänkin olonsa pysyneen hyvänä virikepäivän takia. Vastaajat ovat kaikki tyytyväisiä päätöksestään osallistua virikepäivään. Avoimessa kysymyksessä, jossa kysyttiin, mikä virikepäivässä oli toimivaa ja mikä ei, kerrottiin kaiken olleen toimivaa. Humoristisesta ja asiallisesta ohjauksesta kiitettiin. Eräänä kiitoksen aiheena oli noussut myös se, että ruokailuun ei ollut pakko osallistua. Tämä kommentti korostaa jälleen itsemääräämisoikeuden tärkeyttä. Parannusehdotuksia virikepäivään ei tullut.

### 6.3 Musiikkivisa Papinholman nuorisotalolla

Musiikkivisa järjestettiin Papinholman nuorisotalolla 23.8.2022. Osallistujien määrää tuli seurata silmämääräisesti laskemalla, sillä jotkut paikallaolijat halusivat osallistua musavisaan ryhmissä, mutta jättivät kuitenkin ryhmän jäsenet merkitsemättä vastauspapeleihinsa. Papinholmassa oli paikalla noin neljätoista Kiesin asiakasta, joista noin kymmenen osallistui musavisaan. Sen lisäksi paikalla oli Kiesin ohjaajat, Papinholman nuorisotalosta vastuussa oleva pastori sekä muuta Papinholman henkilökuntaa. Kaikki paikallaolijat istuivat yhdessä oleskelutilassa, osallistuivat he musiikkivisaan tai eivät. Koimme osallisuuden kannalta tärkeäksi, että musiikkivisaa sai halutessaan seurata vierestä, vaikkei siihen osallistuisikaan. Musiikkivisaan osallistujista kahdeksan vastasi ohjauksen jälkeiseen palautelomakkeeseen aktiviteetin onnistumisesta ja omista fiiliksiään.

Tunnelma oli läpi musiikkivisan positiivinen ja innostunut. Soittaessani kappaleita saatoinkin useasti kuulla huudahduksia siitä, kuinka joku osallistujista tunnisti laulun helposti, tai kuinka he eivät tunnistaneet kappaletta ollenkaan. Silloinkin, kun kappale ei ollut heille aluksi tuttu, he suhtautuivat asiaan huumorintajuisesti. Tunnelma ei mennyt hetkeksiäkään liian kilpailuhenkiseksi, jolloin joku olisi ilmiselvästi turhautunut tai suuttunut. Kun joku tunnisti visan aikana lempikappaleensa, he saattoivat ryhtyä laulamaan sen mukana, jolloin toisetkin osallistujat havahtuivat siihen, mikä kappale olikaan kyseessä. Musiikkivisan voittamisesta ei saanut palkintoa, mutta voittajan laajaa musiikkituntemusta hämmästeltiin ja keuhuttiin.

Osallistujien aktiivisuuden ja yleisen energiatason perusteella voisi päätellä, että musavisa oli pituudeltaan sopivan pitkä. Visan aikana eniten äänessä olleet pysyivät loppuun asti äänekkäinä, ja kommentteja lauluista kuului toiminnan alusta loppuun. Palautteiden keruun jälkeen huomasin kuitenkin, että valtaosa paikallaolijoista suuntasi suoraan pihalle muiden aktiviteettien pariin, eikä jäänyt viettämään sen pidempään aikaa Papinholman sisätiloihin. Päätelin tästä, että musavisa loppui juuri oikeaan aikaan, sillä pidempään sisällä istuskelu olisi saattanut uuvuttaa osallistujia, varsinkin, kun ulkona oli hieno kesäinen sää.

Palautteista näkee, että virikepäivä koettiin erittäin mieluiseksi. Viisi kahdeksasta palautteesta kuvailee viriketyöpäivän nostaneen mielialaa parempaan päin, kun sitä vertailee tunnelmiin ennen virikepäivää. Loput kolme palautetta kuvaavat mielialan pysyneen yhtä

positiivisena virikepäivän alusta loppuun saakka. Musavisa koettiin hauskaksi ja virikepäivä kokonaisuudessaan toimivaksi. Parannusehdotuksia virikepäivään ei tullut.

#### 6.4 Elokvatuokio

Elokvatuokio järjestettiin Kohtaamispaikka Kiesissä 30.8.2022. Virikepäivän alussa osallistujia neljä, mutta myöhemmin elokuvan edetessä katselijoita tuli kaksi lisää. Ohjausta oli tämän virikepäivän aikana aiempia vähemmän, sillä elokuvan käynnistyttyä, osallistujat saivat täyden rauhan keskittyä sen katseluun. Ennen elokuvan katselua annoin osallistujille kuitenkin itsenäisen tehtävän tutkailla omia reaktioita ja tunteita, mitä elokuvan aikana saattoi heillä herätä. Tein selväksi sen, että tämä tutkailu olisi vain heitä itseään varten, eikä ajatuksia ja mietteitä tarvitsisi avata muille. Tällä halusin varmistaa sen, ettei kukaan rajoittaisi heränneitä ajatuksiaan sen pelossa, että ne tulisi paljastaa myös muille paikalla olijoille.

Elokuva näytettiin Kohtaamispaikka Kiesin tv:n kautta, johon se heijastettiin kannettavasta tietokoneestani. Kiesin ohjaajat valmistivat elokuvan aikaiseksi naposteltavaksi popcornia, jota tarjottiin pienissä kulhoissa osallistujille sitä mukaa, kun he saapuivat Kiesiin. Elokuvan katselu tapahtui keskittyneesti, eikä ylimääräistä puhetta tai liikehdintää kuulunut myöhässä Kiesiin saapuneita osallistujia lukuun ottamatta. Silloin tällöin elokuvan aikana osallistujat nauroivat humoristisille kohtauksille, mutta eräs kohtaaminen oli joidenkin osallistujien mielestä epämiellyttävä. Kohtausta epämiellyttävänä pitävä osallistuja oli nähnyt elokuvan aiemminkin, ja halusi pitää kohtauksen aikana vessatauon. Sanoin, että tämä oli tietysti täysin sallittua, ja pahoittelin sitä, että elokuvasta syntyi tällaisia tuntemuksia. Elokuvan loputtua kysyin yleisiä mielipiteitä siitä, mitä ajatuksia katselun aikana oli syntynyt. Ajatukset olivat positiivisia ja elokuvasta oli pidetty.

Viidestä palautteesta kolmen perusteella mieliala oli parempi elokvatuokion jälkeen, kuin sitä ennen. Lopun kahden palautteen mukaan mieliala ei ollut muuttunut huonompaan tai parempaan suuntaan, vaan mieliala oli lähtökohtaisestikin hyvä. Elokvatuokioon tuli palautelomakkeiden (Liite 1.) myötä kuitenkin myös parannusehdotuksia. Erään palautteen mukaan elokuva oli hieman liian pitkä, joten seuraavan kerran vastaavanlaisen toiminnan yhteydessä valittu elokuva saisi olla lyhyempi. Kommenttia tuli myös elokvatuokion ajoituksesta, jonka olisi voinut palautteen mukaan ajoittaa tunnin myöhemmälle. Perusteluna tälle oli se, että elokuvan loputtua Kiesin aukioloaikaa oli vielä tunti

jäljellä, ja toimivammaksi olisi koettu se, että Kiesi olisi mennyt kiinni samoihin aikoihin, kun elokuvatuokio loppui.

Kaikkia Mäkipään (1996, 14–16) käsittelemiä elokuvaterapian rajojen ja sääntöjen mukaisia ohjeita ei elokuvatuokion toiminnassa pystynyt noudattamaan. Vaikka ryhmän koko ei ollutkaan suuri, useamman ihmisen osallistuminen elokuvan valinta- sekä katse- luprosessiin tarkoitti sitä, että jokaisen katselukokemus ei tullut olemaan yhtä syvällinen ja ajatuksia herättävä. En myöskään ole pätevä toimimaan terapeutina toimintaa ohja- tessani tai valitessani katsottavia elokuvia. Siksi toimintaa tulisi ennemminkin luonnehtia terapeuttisia piirteitä sisältäväksi elokuvan katseluksi, eikä ohjatuksi elokuvaterapiaksi.

### 6.5 Vierailu Luostarinmäen käsityöläismuseoon

Vierailu Luostarinmäen käsityöläismuseoon järjestettiin 6.9.2022. Ennen ohjauspäivää keräsin Luostarinmäen nettisivuilta tietoa käsityöläismuseosta ja 1800-luvun Turusta, jotta pystyin opastamaan osallistujia kierroksella mahdollisimman hyvin. Toteutuspäi- vänä paikalle saapui kuusi osallistujaa, ja yksi Kiesin ohjaaja. Saimme kaikki kierroksen alussa museoalueen kartat, mikä helpotti navigointia, ja auttoi osallistujia myös osoitta- maan, mitkä alueet Luostarinmäellä kiinnostivat heitä eniten. Etenimme alueella pääasi- assa myötäpäivään, mutta jos jokin piharyhmä tai talo ei kiinnostanut osallistujia, jätimme sen välistä. Eräs kierroksella mukana olleista osallistujista oli liikuntarajoitteinen, ja hän tarvitsi silloin tällöin tukea päästäkseen liikkumaan alueen mäkisyyden ja maan epäta- saisuuden vuoksi. Joillain piholla hän halusi jäädä penkille istumaan ja odottamaan, kun muu ryhmästä kiersi aluetta, mutta osallistui silti jaksamisensa ja kykenemisensä mu- kaan toimintaan.

Kierroksen loppupuolella osallistujissa alkoi näkyä väsymisen merkkejä. He eivät jaksaneet katsella näytillä olevia esineitä ja rakennuksia yhtä tarkkaavaisesti, kuin aiemmin, ja he halusivat ohittaa joitain alueita kokonaan. Tässä kohtaa päätimme, että on hyvä aika palata takaisin museoalueen sisäänkäynnille. Vaikka osallistujat olivatkin jo hieman väsyneet Luostarinmäellä kiertelyyn, he halusivat kuitenkin käydä museoalueella sijait- sevassa kaupassa ja kahvilassa. Tämä oli hyvä merkki sen suhteen, että vaikka kierros oli saattanut alkaa väsyttämään osallistujia, he eivät kuitenkaan olleet täysin uupuneet.



Kahvilassa ollessa vaihdoimme viimeiset kuulumiset ja sanoimme hyvästit, jonka jälkeen viimeinen virkistyspäivä oli suoritettu.

Kuudesta palautteesta neljä oli sitä mieltä, että virikepäivän aikana heidän mielialansa oli kohonnut. Yhden palautteen mukaan mieliala ei ollut päivän aikana kohonnut eikä laskenutkaan. Yksi vastanneista oli kuitenkin kokenut, että hänen mielialansa oli hieman laskenut päivän aikana, sillä hän oli kokenut vierailun liian pitkäksi. Tällaisen kokemuksen estämiseksi vierailua olisikin voinut päätöksittää siten, että puolessa välissä vierailua olisi pidetty yhteinen tauko. Vaihtoehtoisesti koko virikepäivän kestoa olisi voinut lyhentää. Eräs vastaaja on kuitenkin myös antanut positiivista palautetta siitä, että suunnittelemaamme aikataulu vierailulle piti. Tämä kertookin siitä, kuinka vaihtelevaa osallistujien kuntotaso ja jaksaminen on virikepäivien aikana ollut. Kokemuksestaan huolimatta vierailusta väsähtänyt vastaaja oli palautteen mukaan todella tyytyväinen osallistumisestaan virikepäivään. Samanlaista tyytyväisyyttä on näkyvillä myös muista palautteista.

## 7 LOPPUKYSELYN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulokset ja/tai tuotokset -vaiheessa kuvataan toiminnan muutoksista ja saavutetuista tuloksista. Tuloksien kuvauksessa tuodaan ilmi havaintoja ja kokemuksia, joita on herännyt prosessin aikana toimijoissa tai henkilöissä, joiden elämään muutokset koskevat. Kehittämistyön tuotokset voivat olla niin materiaalisia kuin immateriaalisiakin. (Salonen ym. 2017, 63.)

### 7.1 Kyselyn rakenne

Tulosten arviointi -vaihe käynnistyi 23.9.2022 viimeisten loppukyselytulosten saavuttua. Loppukyselyitä täytettiin vapaaehtoisuudesta huolimatta oikein hyvä määrä osallistujien kokonaismäärään suhteutettuna, ja uskon siksi niistä näkyvien mielipiteiden heijastavan luotettavasti virikepäivien onnistuneisuutta sekä asiakkaiden viihtyneisyyttä päivien aikana. Kolmessa ensimmäisessä kysymyksessä arviointi tehtiin sanallisella arviointias- teikolla. Asteikon viittä eri kohtaa selvennettiin myös kuvallisesti hymiöillä, jotta as- teikossa käytetyt ilmaisut eivät jäisi liian subjektiivisiksi, vaan jokaisen ilmaisun tarkoitus kyselyn yhteydessä olisi mahdollisimman selkeä jokaisen osallistujan välillä.

Sanallisen arviointias- teikon lisäksi kyselyssä oli kaksi avointa kysymystä. Näillä kysy- myksillä pyrin mahdollisimman suoraan kartoittamaan sitä, mikä oli osallistujien mielestä onnistunut toteutuksessa parhaiten ja mikä huonoiten. Lisäksi jätin kyselyn loppuun pai- kan vapaalle kommentoinnille, jotta kysymykset eivät rajaisi pois osallistujien mielissä mahdollisesti olevia kommentteja tai ehdotuksia, vaan täysin vapaalle sanallekin olisi kyselyssä paikkansa.

### 7.2 Sanallisen arviointias- teikon palautteet

”Kuinka hyvin olet mielestäsi pystynyt vaikuttamaan virikepäivien sisältöön?”

Todella hyvin: 4 Hyvin: 3 Kohtalaisesti: 1 Huonosti: 1 Todella huonosti: 0

”Oliko virikepäivien ohjelma mielestäsi tarpeeksi monipuolista?”

Todella monipuolista: 4 Sopivasti: 5 Jokseenkin: 0 Melkein: 0 Ei lainkaan: 0

”Oliko virikepäivien aikana mielestäsi sopivasti tekemistä ryhmänä?”

Todella hyvin: 3 Hyvin: 4 Kohtalaisesti: 2 Huonosti: 0 Todella huonosti: 0

Suurin osa osallistujista koki pystyneensä vaikuttamaan virikepäivien sisältöön todella hyvin, tai hyvin. Osa osallistujista oli kuitenkin myös sitä mieltä, että he eivät olleet päässeet vaikuttamaan päivien sisältöihin yhtä hyvin kuin he olisivat toivoneet. Myöhemmin kyselyn ”Mitä muuttaisit virikepäivien toteutuksessa?” -kohdassa henkilö, joka oli kokenut sisältöön vaikuttamisen mahdollisuudet huonoksi, sanoo, että hän olisi kaivannut ”[p]ienissä ryhmissä vundeerausta”. Palautteiden anonyymiuden vuoksi ei voi tietää, oliko tämä vastaaja osallistunut ohjauksia edeltäviin tapaamisiin, joissa yhdessä mietittiin virikepäivien sisältöä, tai oliko hän lähettänyt omia ideoitaan sähköpostitse Kiesin ohjaukselle. Jos ei, tämä selittäisi hänen kokemuksensa siitä, että päivien sisällöt eivät vastanneet hänen toiveitaan, ja hän olisi kaivannut lisää ryhmissä suunnittelua päivien toteutuksen kannalta. Toisaalta on myös mahdollista, että hän esitti toiveitaan, mutta juuri hänen toiveensa eivät sattuneet valikoitumaan lopulliseen toteutukseen.

Virikepäivien ohjelma koettiin osallistujien mielipiteiden mukaan tarpeeksi monipuoliseksi. Tekemistä oli siis jaoteltu tarpeeksi siten, että kiinnostuksen kohteistaan, terveydentilastaan ja jaksamisestaan huolimatta osallistujat olivat kokeneet pystyvänsä osallistumaan ainakin johonkin virikepäivään. On toki huomioitava myös se mahdollisuus, että jotkin potentiaaliset osallistujat eivät välttämättä olleet osallistuneet yhteenkään virikepäivään, koska he eivät nähneet yhdenkään virikepäivän ohjelman olevan heille sopiva. Tästä syystä he eivät olisi vastanneet loppukyselyynkään, eivätkä heidän kokemuksensa olisi täten tulleet ilmi. Virikepäivien sisällöt erosivat toisistaan kuitenkin huomattavasti, enkä siksi usko, että tällaista olisi päässyt tapahtumaan.

Loppukyselyyn vastanneista yhdeksästä osallistujasta kolme koki, että virikepäivien aikana oli ollut todella hyvin tekemistä ryhmänä, ja neljän mielestä hyvin. Enemmistö vastaajista olivat siis tyytyväisiä ryhmätoiminnan määrään. Kahden vastaajan mielestä ryhmätoimintaa oli ollut kohtalaisesti, eli ei ehkä heidän toivomaansa määrää, muttei oikeastaan huonostikaan. Tähän aiheeseen liittyen kyselyssä olisi voinut olla vielä lisäkohta,

jossa kartoitetaan, missä muodossa ryhmätoimintaa olisi voinut virikepäivien aikana olla enemmän.

### 7.3 Avoimet kysymykset

”Mikä virikepäivä oli mielestäsi kaikkein parhain? Mikä siinä oli parasta?”

1. ”Halisten reissu, koski, syöminen, muutenkin koko reissu oli kiva.”
2. ”Retki Halistenkoskelle”.
3. ”Osallistuin Papinholmassa musavisaan. Parasta oli reipas, mukava, menevä musiikki”.
4. ”Missasin osan virikepäivistä, kun olin kipeänä, joten tämän takia tähän on siksi vähän vaikea vastata. Mutta niistä kerroista, joihin osallistuin, ehkä Papinholman musavisa oli kivoin, koska tykkään tietokilpailuista”.
5. ”Keilojen kaadosta pidin. Jokirannassa mukava katella”.
6. ”Halistenkoski yllätti monipuolisuudellaan. Yhdessä syöminen”.
7. ”Ryhmä”.
8. ”Musavisa. Arvuuttelu”.
9. ”Seura Heinänokka”.

Vastauksista päätellen sekä retki Halistenkoskelle että Papinholmassa pidetty musiikki-  
visa olivat osallistujille erityisesti mieleen. Halistenkosken suosion näen suurena voit-  
tona, sillä se päättyi retkikohteeksi vain, koska alkuperäiset suunnitelmat peruuntuivat  
Kuralan Kylämäen kahvilan ja museon ollessa kiinni. Korvaava ja lyhyellä aikavälillä  
suunniteltu tekeminen onnistui tässä tilanteessa siis äärimmäisen hyvin, mahdollisesti  
jopa paremmin, kuin miten alkuperäinen suunnitelma olisi onnistunut. Vastausten mu-  
kaan yhdessä syöminen koettiin mieluisaksi, mikä oli myös osa Halistenkosken retkeä.  
Uskonkin hyvän sään, kauniin luonnon ja rennon ryhmässä vietetyn ajan luoneen yh-  
dessä tästä retkipäivästä onnistuneen kokonaisuuden.

Papinholman musiikkivisan suuri suosio ei taasen tullut minulle yllätyksenä, sillä musiikkivisan osallistujamäärä oli kaikista virikepäivistä suurin, ja osallistujien vireyksyys pysyi muuhin virikepäiviin verrattaessa visan aikana selkeästi korkeimmalla. Musiikkivisassa osallistujia viehättivät sekä toiminnan tietokilpailullinen puoli että musiikki itsessään. Epäilyn suosioon vaikuttaneen myös mahdollisuuden tuoda esille omaa musiikkia ja kuulla se sitten soitettavan visailun yhteydessä. Tällä tavalla osallisuuden kokemuksia on syntynyt kappaleita ehdottaessa, kun oman kappaleen on kuullut visan aikana, ja visaan osallistuessa osana ryhmätoimintaa.

Vastauksista osan sisältöä oli vaikea tulkita, tai liittää minkään virikepäivän toimintaan. Esimerkiksi keilojen kaataminen tai jokirannassa oleskelu ei ole kuulunut minkään virikepäivän sisältöön. Erään palautteen ”Heinänokka” todennäköisesti viittaa Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän leirikeskusta, jossa emme myöskään vierailleet virikepäivinä (Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä 2023). Tästä syystä tekisin oletuksen, että palautetta antaessaan jotkin osallistujat ovat muistelleet heille mieluista Kiesin toimintaa, joka ei kuitenkaan ole ollut osana opinnäytetyöhön kuuluvia virikepäiviä.

”Mitä muuttaisit virikepäivien toteutuksessa?”

1. ”En mitään, kaikki virikepäivät olivat mukavia, kivaa oli kaikissa.”
2. ”Saisi olla useammin.”
3. ”En keksi mitään, ihan hyvin oli toteutettu kaikki.”
4. ”Oli mukava. En muuttaisi mitään.”
5. ”En mitään, lisää samanlaisia.”
6. ”En paljon muuta.”
7. ”Pienissä ryhmissä vundeeraus.”
8. ”En mitään.”

Yksi loppukyselyyn vastanneista oli jättänyt tämän kohdan kyselystä tyhjäksi, joten vastauksia on vain kahdeksan. Ainoat muutoksen tai parannuksen tarpeesta kertovat palautteet ovat: ”[s]aisi olla useammin” ja ”[p]ienissä ryhmissä vundeeraus”, joista jälkimmäistä käsitteinkin jo aiemmin Sanallisen arviointiasteikon palautteet -kohdassa. Useassa vastauksessa todetaan, että virikepäivien toteutuksessa ei olisi muutettu mitään. Sen sijaan samanlaisia virikepäiviä toivotaan järjestettävän useamminkin.

Palautteista enemmistö oli sitä mieltä, ettei virikepäivien toteutuksessa olisi heidän mielestään tarvinnut muuttaa mitään. Tällaisia vastauksia oli tullut osallistujilta, jotka olivat sanallisen arviointiasteikon palautteissaan antaneet parhaat mahdolliset arviot, mutta myös osallistujilta, jotka olivat antaneet huonompia arvioita. Tämä voi kertoa siitä, etteivät parannuksia kaivanneet osallistujat osanneet tarkemmin eritellä, miten toteutuksia olisi kannattanut heidän mielestään parantaa. Mikäli tästä on kyse, se ei kuitenkaan tarkoita, ettei parannettavaa olisi todellisuudessa ollut. Sen sijaan voisi ajatella, että usealle ihmisille kerrallaan on hankalaa, tai jopa mahdotonta, suunnitella virikepäiviä sellaiseen muotoon, että jokaisen toiveet ja tarpeet niistä täytyisivät.

”Vapaa kommentointi”

1. ”Kaikki oli monipuolista ja mukavaa.”
2. ”Elis ohjasi visan hyvin.”
3. ”On aina kiva, kun Kiesissä järjestetään opiskelijoiden toteuttamaa ohjelmaa.”
4. ”Kerrat olivat mukavan erilaisia ja viihdyin kaikissa. Osallistuisin uudelleen.”
5. ”Vaihtelua arkeen.”

Neljä loppukyselyyn vastanneista jättivät tämän kohdan kyselystä tyhjäksi. Kommentteista näkyy arvostus monipuolista ohjattua tekemistä, sekä toiminnan arkeen tuomaa vaihtelua kohtaan. Opiskelijoiden toteuttama ohjelma Kiesissä nähdään kokonaisuudessaankin tärkeäksi virikepäiviä erittelemättä.

#### 7.4 Yhteenveto virikepäivien palautteiden ja loppukyselyn tuloksista

Loppukyselyyn vastasi yhteensä yhdeksän osallistujaa. Palaute oli pääosin positiivista ja toimintaan tyytyväistä, mutta myös kehitettävää olisi parin kyselyvastauksen mukaan ollut. Osallistujat kokivat virikepäivät positiivisiksi kokemuksiksi. Ryhmässä tekeminen ja toiminnan monipuolisuus koettiin palautteiden mukaan erityisen mukavaksi. Koen itsekin virikepäivät onnistuneiksi. Onnistuin mielestäni ohjaustehtävissäni hyvin ja tätä kokemusta puoltavat myös suulliset ja kirjalliset palautteet. Vaikka alkuperäisiin suunnitelmiin tuli paikoittain muutoksia, kokonaisuus oli lopulta toimiva, ja virikepäivät saivat osallistujissa aikaan paljon hyvää mieltä.

Suuri osa virikepäiviin liittyvistä parannusehdotuksista koskivat toiminnan aikataulusta ja kestoja. Elokuvatuokion ja Luostarinmäen vierailun kestot koettiin osittain hieman liian pitkiksi. Jo kehittämissuunnitelman ideointivaiheessa Kiesin ohjaajat informoivat minulle, että virikepäivien toiminta ei saisi olla liian pitkäkestoista, sillä kohderyhmä väsähtää helposti pitkästä yhtäjaksoisesta toiminnasta. Tämän olisin voinut huomioida paremmin virikepäivien suunnittelussa. Nämä virikepäivät koettiin kuitenkin muuten mieluiseksi. Parannusehdotuksena tuli esille myös toive siitä, että ryhmässä suunnittelua ja pohtimista olisi voinut järjestää enemmän, mikä on osallisuuden toteutumisen kannalta tärkeä parannusehdotus. Tästä syystä järjestäisinkin tulevaisuudessa useamman suunnittelu- ja ideointituokion osallisuuden tukemiseksi.

## 8 AMMATILLINEN POHDINTA

### 8.1 Arviointi

Arvioinnissa pohditaan toteutunutta kehittämistyötä suhteessa toiminnan tavoitteisiin. Pohdinnassa hyödynnetään reflektoinnin myötä syntyneitä kokemuksia ja havaintoja, sekä muiden toimijoiden että kehittämistyöstä hyötyvän ryhmän näkemyksiä. Arvioinnin laadukkaan toteutumisen kannalta on tärkeää, että arviointia on tapahtunut läpi koko kehittämisprosessin heti tarpeiden tunnistamisesta asti. Arviointivaiheessa kehittämistoiminnasta muodostetaan loppuraportti, jossa kuvataan reflektoiden prosessin toteutusta, vertaillen sitä samalla suunnitelmaan. (Salonen ym. 2017, 65.)

Arviointivaihe lähti käyntiin 5.1.2023. mutta arviointi oli jatkuvasti läsnä opinnäytetyön prosessissa. Arvioin omaa ohjaamistani reflektoiden toimintatapojani, reaktioitani ja osaamistani, sekä kysyin osallistujilta heidän mielipiteitään ohjausotteestani kunkin virikepäivän jälkeen. Arviointia helpottivat myös palautteet, joita loppukyselyyn ja palautteisiin oli tullut omaan ohjaukseeni liittyen. Virikepäivien lomassa sain kommentteja toteutukseen ja ohjaukseeni liittyen myös Kiesin ohjaajilta. Oman ohjaukseni lisäksi arvioinnin kohteena olivat myös virikepäivät, joiden aikana havainnoin osallistujien aktiivisuutta, vireyttä ja innostuneisuutta. Havaintojeni pohjalta arvioin, kuinka onnistuneesti virikepäivien aikataulutus oli onnistunut, kuinka hyvin olin pystynyt vastaamaan osallistujien toiveisiin toimintaa suunnitellessani ja olisiko toteutuksen suhteen pitänyt tehdä joitain muutoksia hyvinvoinnin takaamiseksi.

Arvioinnin päämääränä on ollut toiminnan kehittäminen ja sen takaaminen, että Kiesin asiakkaiden ääni pääsee toteutuksessa kuuluviin. Kokemuksia ja mielipiteitä on kysytty niin suullisesti kuin kirjoitetussakin muodossa. Tällä pyrittiin siihen, että saadut palautteet vastaisivat parhaiten osallistujien todellisia kokemuksia ja tuntemuksia. Samalla varmistettiin myös se, että kirjoittamisen hankalaksi kokevat osallistujat pääsisivät tuomaan mielipiteitään esille vähintäänkin suullisessa muodossa, vaikka kirjoittamiseenkin tarjottiin tarvittaessa apua. Arvioinnista pyrittiin siis tekemään mahdollisimman monipuolista ja jatkuvaa.

Arvioinnin ja suunnittelun haasteena olivat lyhyellä varoitusajalla muuttuneet suunnitelmat. Alkuperäisistä suunnitelmista poikkeaminen tarkoitti sitä, että kaikki etukäteen tehty suunnittelu ja valmistautuminen toimintaan ei ollutkaan enää täysin pitävää lopullisessa



toteutuksessa. Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut sitä, että valmistautuminen olisi ollut muuttuneen ohjelman kohdalla turhaa, sillä teoriaa ja alkuperäisiä suunnitelmia pystyi muutostenkin kohdalla soveltamaan. Esimerkiksi suunnitelmia ja teoriaa, jotka koskivat Ruissalon kasvitieteellisessä puutarhassa vierailua, oli mahdollista soveltaa Luostarintien käsityöläismuseossa, ja Kuralan Kylämäen vierailun suunnitelmia Halistenkoskella. Ahkera valmistautuminen oli tukena ja vahvuutena muutosten edessä.

## 8.2 Osallisuuden toteutuminen

Eräänä opinnäytetyön tavoitteena oli osallisuuden kokemusten lisääminen Kohtaamispaikka Kiesin asiakkaissa. Myllymäen ym. (2020) mukaan osallisuuden kokemusten syntymisen kannalta on tärkeää, että ihmisille tarjotaan mahdollisuuksia vaikuttaa oman elämänsä sisältöön, ja että ihmiset tarttuvat näihin mahdollisuuksiin. Virikepäivien yhteydessä osallistujat tarttuivat näihin tilaisuuksiin aktiivisesti ja mielenkiinnolla. Virikepäivien vapaaehtoisuus takasi sen, että jokainen osallistuja sai määrittää itse, kuinka aktiivisesti he osallistuivat ohjattuun toimintaan. Osallistujat pääsivät itse vaikuttamaan toiminnan sisältöön, ja siihen, miten virikepäivien aikana toimittiin. Tarvittaessa toiveiden ja ajatusten sanoittamiseen annettiin tukea, jotta jokainen pääsi tuomaan niitä esille tasavertaisesti. Osallistumalla virikepäivien ohjelmaan kukin paikalla osallistuja pääsi viettämään aikaa muiden ihmisten kanssa osana yhteisöä, jolla oli yhteisenä tavoitteena hyvinvoinnin, jaksamisen ja osallisuuden lisääminen.

Osallisuuden vahvistaminen virikepäivien aikana tapahtui pääosin suunnitelmien mukaan. Osallistujat saivat tuoda omia näkemyksiään ja mielipiteitään esille toteutusten aikana, ja tarvittaessa ohjelmaa muokattiin lennossa kokemusten ja mielipiteiden mukaisesti. Esimerkiksi päätös vierailla Halistenkoskella Kuralan kylämäen sijaan oli päätös, joka pohjautui muuttuneisiin olosuhteisiin, joiden myötä Kuralan kylämäen tarjoamat tilat eivät olisi pystyneet vastaamaan joidenkin osallistujien tarpeisiin. Vaikka alkuperäisiä suunnitelmia muutettiin tarpeen mukaan, pitäytyminen alkuperäisesti suunnitellussa ohjelmassa toteutui valtaosan ajasta hyvin, ja muutostenkin kohdalla pärjättiin hyvin.

Tarkastelemalla virikepäivien toteutusta ja osallisuuden määritelmää, voisin todeta, että raamit osallisuuden tukemiselle ovat olleet vahvat. Palautteista näkyvän tyytyväisyyden ja positiivisten kokemustenkin perusteella vaikuttaisi siltä, että osallisuuden tunteita on

onnistuttu vahvistamaan. Tästä huolimatta, vahvistaakseni toiminnan kautta osallisuuden kokemuksia entisestään, järjestäisin tulevaisuudessa suunnitteluvaiheen ryhmätapaamisia vielä useamman kerran, jotta jokainen halukas osallistuja pääsisi varmasti edes yhteen kasvokkain tapahtuvaan tapaamiseen tuomaan omia mielipiteitään ja toiveitaan esille.

### 8.3 Mielekkyyden ja hyvinvoinnin lisääminen

Osallisuuden lisäksi virikepäivien tarkoituksena oli lisätä osallistujien hyvinvointia sekä mielekkyyden tunteita. Virikepäivien aikana osallistujissa oli havaittavissa hyvää mieltä, innostuneisuutta ja energisyyttä. Ohjausten palautteissa kiitettiin ohjauksia sekä alleviivattiin niiden tuottamaa hyvää oloa sekä muita myönteisiä terveysvaikutuksia. Hyvinvoinnin lisääntymistä arvioidessa tuloksiin vaikuttaa se, että moni osallistuja koki olonsa hyväksi, tai todella hyväksi, jo ennen virikepäivän alkua. Tällaisissa tilanteissa palautteiden pohjalta ei siis suoraan pysty näkemään kasvusuunnassa ollutta hyvinvointia, vaikka virikepäivien aikana, tai niiden jälkeen koettu hyvinvointi, olisikin ollut hyvä tai todella hyvä. Toisaalta virikepäiviä edeltäväkin koettu hyvinvointi saattaisi esimerkiksi olla peräisin innostuksesta ja virikepäivän odotuksesta, ja tässä tapauksessa virikepäivän voisi nähdä myönteisenä vaikuttajana lisääntyneeseen hyvinvointiin.

Kuten mielenterveyttä ja mielenterveyskuntoutumista käsittelevässä kappaleessa jo kirjoitin, hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä löytyy Vuori-Kemilän ym. (2007, 10) mukaan niin yksilö- kuin ympäristötasoltakin. Eräs näistä yksilötason hyvinvointia tukevista tekijöistä on hyvät vuorovaikutussuhteet (Vuori-Kemilä ym. 2007, 10). Havainnoimani kommunikaatio virikepäivien aikana oli asiallista, hyväntuulista ja ystävällistä. Epäasiallista tai epämukavaa kommentointia ei kuulunut, eikä sellaista otettu puheeksi virikepäivien aikana tai palautteissakaan. Palautteissa sen sijaan nousi esille muutamaankin otteeseen, kuinka mukavaksi ryhmätoiminta ja yhdessä tekeminen oli koettu. Joidenkin palautteiden mukaan se oli ollut jopa parasta virikepäivissä.

Ympäristönkin hyvinvointivaikutukset nousivat palautteissa esille. Kuten Vuori-Kemilän ym. (2007, 10) esimerkin mukaan hyvä suhde perheeseen voi vaikuttaa positiivisesti kokemukseen elinympäristön turvallisuudesta, voisi tätä ajatusta soveltaa myös virikepäivien kontekstiin, joissa turvalliseksi ja hyväksyväksi koettu ryhmä ihmisiä on läsnä virikepäivien ympäristöissä. Osa virikepäivien ympäristöistä olivat jo ennestään osallistujille tuttuja ja turvallisia, mutta vähemmän tututkin alueet olivat reaktioiden ja palautteiden

mukaan heille mieleisiä. Erityisesti Halistenkosken ympäristö ja sen monipuolisuus koettiin niin suullisten kuin kirjallistenkin palautteiden mukaan miellyttäväksi.

Virikepäivien kautta osallistujat pääsivät itseohjautuvasti liittymään mukaan juuri heitä itseään kiinnostavaan hyvinvointia tukevan tekemisen pariin, jossa tarkoituksena ei ollut kiinnittää huomiota kuntoutumiseen tai joidenkin oireiden lieventämiseen, vaan keskittyminen suunnattiin mielekkääseen ja kiinnostavaan toimintaan. Jokaisen virikepäivän ja ohjaustilanteen aikana kiinnitin huomiota siihen, että kukin osallistuja pystyisi toimimaan päivän aikana hänelle itselleen sopivalla tavalla, tarkoitti se sitten aktiivista tai vähemmän aktiivista osallistumista, tai vaikka viriketoiminnasta lähtemistä hieman muita aikaisemmin.

Virikepäivien kautta osallistujat ovat päässeet toteuttamaan eudaimonisten hyvinvointiteorioiden ja listateorioiden mukaisia hyvinvointia tukevia asioita. Mattilan (2018) mukaan eudaimonisten hyvinvointiteorioiden mukaisia ihmisille tärkeitä periaatteita ovat elämän suunnitteleminen, kyky elää yhdessä toisten kanssa, kyky nauttia harrastuksista ja vaikuttamiseen osallistuminen, joita kaikkia osallistujat saivat kokea virikepäivien yhteydessä. Listateorioiden mukaisia merkityksellisiä ja palkitsevia asioita, joita ihminen tarvitsee voidakseen hyvin, ovat Mattilan (2018) mukaan esimerkiksi ystävyys, nautinto, tieto ja saavutukset. Palautteiden perusteella näkisin erityisesti nautinnon ja ystävyyteen rinnastettavien positiivisten vuorovaikutuskokemusten toteutuneen toiminnan aikana.

#### 8.4 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmäohjaukseen valmistautuessa kertosin ohjauksen perusteita, joita olen opintojeni aikana oppinut. Halusin varmistaa ohjaukseni olevan helposti ymmärrettävää ja tasa-arvoista. Varmistin toimivani eettisesti ja ammattimaisesti suunnittelemalla ja reflektoidulla toimintaani sosiaalialan eettisten ohjeiden mukaan (Heikkinen 2022, 6–41) niin ohjaustilanteiden aikana kuin niiden jälkeenkin.

Tärkeänä osana virkistyspäivien onnistumisessa oli ryhmien toimivuus. Ohjauksiin valmistautuessa tiesin Karjalaisen ja Kukkosen (2007, 123) sanojen mukaan, että mikäli ryhmien dynamiikka jokaisena virkistyspäivänä sallisi rennon ja luonnollisen osallistumisen, sekä antaisi kullekin osallistujalle tilaa olla aidosti oma itsensä, päivien ohjelmista olisi mahdollista jäädä tavoiteltu hyvinvointia ja tyytyväisyyttä edistävä vaikutus. Jos ryhmän sisäiset suhteet olisivat erittäin rennot ja läheiset, olisi kuitenkin myös mahdollista,

että hauskuus veisi huomion ryhmän tavoitteista. Ryhmien sisäiset suhteet olivat kuitenkin erittäin toimivia ohjauksen kannalta. Osallistujat motivoivat toisiaan positiivisella mielialalla ja osallistuivat toimintaan täysillä, eikä syytä huoleen ollut.

Ryhmän toimivuuden rakentamisen haasteena oli virkistyspäivien sitoutumattomuus. Virkistyspäiville osallistuminen ei ollut pakollista, vaan kiinnostuneet saivat tulla mukaan toimintaan oman jaksamisensa sekä halukkuutensa mukaisesti. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että jokaisena virkistyspäivänä osallistujien muodostama ryhmä olisi mahdollisesti voinut olla hieman erilainen. Tästä syystä ryhmän sisäinen toiminta ja vuorovaikutussuhteetkin olisivat siis voineet olla vaihtelevia eri päivien väleillä. Toimivuutta edisti kuitenkin se, että suurin osa Kiesin asiakkaista olivat tulleet toisilleen tutuiksi vuosien aikana, mikä tarkoittaa sitä, ettei ryhmien ollut tarpeellista käydä läpi suoranaista tutustumisvaihetta virkistyspäivien kuluessa.

Vaikka toiminnan vapaaehtoisuus oli osittain ohjauksen haasteena, se oli tietystä näkökulmasta myös sen vahvuus. Vapaaehtoisuuden myötä osallistujat olivat paikalla omasta tahdostaan ja kiinnostuksestaan. Tarvetta erilliselle osallistujien motivoimiselle ja kiinnostuksen herättelemiselle ei siis ollut. Ei ainakaan siinä määrin, missä sitä olisi tarvinnut, jos osallistujat olisi ohjattu pakotettuina toimintaan. Koen kuitenkin tietynlaisen innostamisen olevan aina osa ohjaustyötä, vaikkei siihen tarvitsisikaan kaikissa tilanteissa panostaa erityisen paljoa.

## 8.5 Tulosten juurruttaminen ja levittäminen

Tulosten levitys- ja päättämisvaiheessa käsitellään sitä, mitä aikaansaaduilla tuloksilla ja tuotoksilla pyritään tekemään. Pohditaan siis sitä, kuinka laajalle tuloksia pyritään levittämään ja mihin käyttötarkoitukseen niitä pystyttäisiin käyttämään. (Salonen ym. 2017, 66.)

Joistain palautteista kävi ilmi, että juuri opiskelijoiden toteuttama ohjelma on ollut osallistujista mieluisaa. Tällaisten positiivisten kokemusten juurruttaminen voisikin onnistua nimenomaan pitämällä opiskelijoiden järjestämiä ohjauksia yllä jatkossakin. Palautteiden perusteella opiskelijat käyvät ainakin jokseenkin säännöllisesti järjestämässä ohjelmaa Kiesin asiakkaille. Samanaikaisesti viriketoimintaa toivotaan järjestettävän nykyistä useamminkin. Viriketoimintaa olisi siis toivottavaa jatkaa myös tulevaisuudessa asiakkaiden hyvinvoinnin kannalta.

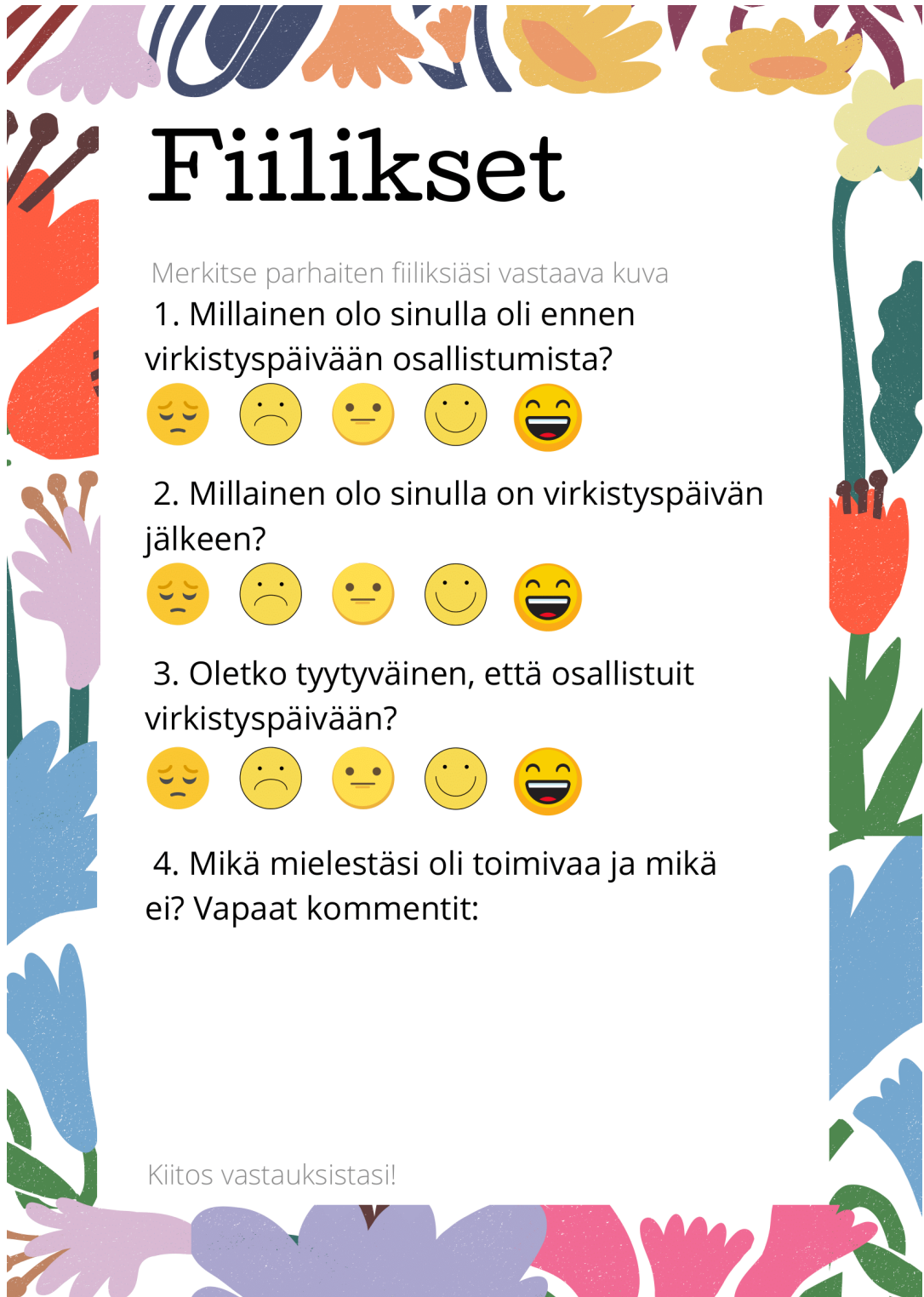
Jatkoa ajatellen olisikin kenties kannattavaa tehdä vielä lisää tutkimusta liittyen virikepäivien kaltaiseen tapahtumaan mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin ja osallisuuden tukena. Mikäli asiakkaat siis ovat kiinnostuneet nimenomaan opiskelijoiden järjestämistä tapahtumista, voisi opiskelijoille antaa lisää mahdollisuuksia toteuttaa käytännöllisiä harjoituksia Kiesin tiloissa. Jos innostus sen sijaan keskittyy pääasiassa virikepäiviin, on niiden ylläpitäminen ja kehittäminen avainasemassa. Kenties opiskelijoiden järjestämät viriketapahtumat voisivat innoittaa jo olemassa olevien virikepäivien tekemisten kehittämisessä ja ideoinnissa.

## LÄHTEET

- Erkkilä, J. 1996. Musiikki ja tunteet musiikkiterapiassa: Musiikin emotionaalisten vaikutusten kolmidimensiomalli. Hankasalmi: Erkkilä, J.
- Jonsson, C. & Lundahl, R. 1996. Luova kirjoittaminen. Vantaa: Pagina Oy.
- Heikkinen, A. 2022. Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 3. painos. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Saatavilla osoitteessa: <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/ammattietiikka/>
- Helkama, K.; Myllyniemi, R.; Liebkind, K.; Ruusuvoori, J.; Lönnqvist, J.-E.; Hankonen, N.; Renvik, T.A.; Jasinskaja-Lahti, I. & Lipponen, J. 2015. Johdatus sosiaalipsykologiaan. 10. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Helminen, J. & Alavaikko, M. 2020. Näkökulmia osallistavaan tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaan. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. 2.4.2023. <https://www.theseus.fi/handle/10024/333626>
- Hovatta, I. & Hovatta, O. 2018. Kasvit hyvän olon lähteinä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 13. Viitattu 15.4.2022. Luettavissa osoitteessa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14407>
- Karjalainen, A. L.; Kivirinta, M.; Nylund, M.; Valtonen, M., & Vesterinen, O. 2020. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.6.2022. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>
- Karjalainen, S & Kukkonen, P. 2007. Psykologista käyttötietoa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Karvonen, S; Kestilä, L.; Saikkonen, P. & Aalto, A. 2022. Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 19.4.2023. Luettavissa osoitteessa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/145692>
- Kiljala, S. & Mielenterveyden keskusliitto. 2001. Mielenterveyskuntoutujat opintieillä. Helsinki: Mielenterveyden Keskusliitto ry.
- Kohtaamispaikka Kiesi. 2022. Viitattu 9.4.2022. <https://kohtaamispaikkakiesi.fi/>
- Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa?: Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Luettavissa osoitteessa: <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/julkaisuhaku/110/>
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 2000. 22.9.2000/812.
- Lilja-Viherlampi, L-M. 2007. "Minunkin sisällä soi!": Musiikin ja sen parissa toimimisen terapeutti- ja merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Väitöskirja. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.6.2022.
- Nizamie, S.H. & Tikka, S.K. 2014. Psychiatry and music. Indian Journal of Psychiatry. Viitattu 24.4.2023. Luettavissa osoitteessa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4040058/>
- Manninen, H. 2003. Kuntouttavaa kotielämää: Kuntoa arjen toimista ja apuvälineistä ikäihmisille. Helsinki: Eläkeliitto.
- Mark, R. 1996. Research Made Simple: A Handbook For Social Workers. California: SAGE Publications, Inc.
- Mattila, A.S. & Aarninsalo, P. 2009. Onnentaidot. Helsinki: Duodecim.
















- Mattila, E. 2002. Miten ohjata mielen kuntoutujaa?: Yksityinen mielenterveystyön hoito- tai palvelukoti kehittyvänä pienyhteisönä. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Myllymäki, P.; Timonen-Kallio, E.; Kinos, S. & Berglund, M. 2020. Asennetta ja menetelmiä osallisuuden edistämiseen eri toimintaympäristöissä. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.6.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167699.pdf>
- Mäkipää, P. 1996. Elokvaterapiasta, eli elävän kuvan hoidollisesta käytöstä. Anjalankoski: Kuumaa tuotantoa.
- Ojanen, M. 2005. Elämän mieli ja merkitys. Helsinki: Kirjapaja.
- Raappana, M. 2018. Onnistuminen työelämän tiimeissä. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 27.3.2023. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/59614>
- Rappe, E.; Linden, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto ry.
- Ryynänen, S.; Rannikko, A. & Hakoköngäs, E. 2021. Tutkiva mielikuviutus: Luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Helsinki: Gaudeamus.
- Saarinen, M. 2006. Leffaterapiaa: Tunneälyä ja itsetuntemusta kotisohvalta. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto, Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Salonen, K; Eloranta, S; Hautala, T; Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Viitattu 11.4.2022. <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/julkaisuhaku/31/>
- Schuller, T.; Brassat-Grundy, A.; Green, A.; Hammond, C. & Preston, J. 2002. Learning, Continuity and Change in Adult Life: Wider Benefits of Learning Research Report. Lontoo: The Centre for Research on the Wider Benefits of Learning. Viitattu 8.4.2022. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED468442.pdf>
- Toikko, T & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. painos. Tampere: Tampere University Press.
- Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä. 2023. Heinänokan leirikeskus. Viitattu 30.3.2023. <https://www.turunseurakunnat.fi/kirkot-ja-tilat/leirikeskukset/heinanokan-leirikeskus>
- Valkonen-Korhonen, M; Lehtonen, K & Tuovinen T. 2003. Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Yliopistopaino
- Vuori-Kemilä, A; Stengård, E; Saarelainen, R & Annala, T. 2007. Mielenterveys- ja päihdetyö. 4. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

## Virikepäivien palautelomake



# Fiilikset

Merkitse parhaiten fiiliksiäsi vastaava kuva

1. Millainen olo sinulla oli ennen virkistyspäivään osallistumista?  
    
2. Millainen olo sinulla on virkistyspäivän jälkeen?  
    
3. Oletko tyytyväinen, että osallistuit virkistyspäivään?  
    
4. Mikä mielestäsi oli toimivaa ja mikä ei? Vapaat kommentit:

Kiitos vastauksistasi!



## Loppukysely

# Loppukysely

1. Kuinka hyvin olet pystynyt mielestäsi vaikuttamaan virikepäivien sisältöön?



Todella huonosti



Huonosti



Kohtalaisesti



Hyvin



Todella hyvin

2. Oliko virikepäivien ohjelma mielestäsi tarpeeksi monipuolista?



Ei lainkaan



Melkein



Jokseenkin



Sopivasti



Todella monipuolista

3. Oliko virikepäivien aikana mielestäsi sopivasti tekemistä ryhmänä?



Todella huonosti



Huonosti



Kohtalaisesti



Hyvin



Todella hyvin

4. Mikä virikepäivä oli mielestäsi kaikkein parhain? Mikä siinä oli parasta?

5. Mitä muuttaisit virikepäivien toteutuksessa?

6. Vapaa kommentointi:

Kiitos vastauksistasi!

## Tarinointituokion materiaalit

### Romeo ja Julia

**Julia:** Oi, \_\_\_\_, \_\_\_\_! Miksi olet \_\_\_\_? (Etunimi)

\_\_\_\_, nimes kiellä, tai jos sinä (Sukulaises)

et sitä tahdo, vanno \_\_\_\_ mulle, (Tuntees)

ja \_\_\_\_ en enää ole minä. (Sukunimi)

**Romeo:** \_\_\_\_ jo, vai \_\_\_\_ vielä? (Verbi 1 + 2)

**Julia:** Sun nimes vain on viholliseni; Sin' olet  
sinä, etkä \_\_\_\_? (Sukunimi)

Ei \_\_\_\_, ei \_\_\_\_, ei \_\_\_\_, ei \_\_\_\_ eikä muukaan  
osa sun miehest ole. (Ruumiinosat 1-4). Ota  
toinen nimi!

### (Alkuperäinen)

**Julia:** Oi, Romeo,Romeo! Miksi olet Romeo?

Isäsi, nimes kiellä; tai jos sinä

Et sitä tahdo, vanno lempes mulle,

Ja Kapulet en enään ole minä.

**Romeo:** Puhunko jo, vai kuuntelenko vielä?

**Julia:** Sun nimes vain on viholliseni;

Sin' olet sinä, etkä Montague?

Ei käs', ei jalka, Ei suu, ei silmä,

eikä muukaan osa

Sun miehest' ole. Ota toinen nimi!

**Hamlet**

\_\_\_ vai eikö itkeä, siinä pulma. (Verbi)

\_\_\_ onko hengen \_\_\_, (Adjektiivi + verbi)

kaikki \_\_\_ onnen iskut sekä nuolet (Adjektiivi)

vai käydä \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_

vastaan, (Aseeseen + tunne + luontopaikka)

lopettain kaikki? \_\_\_, \_\_\_, (Tekeminen 1 + 2)

ei muuta; luulla uness että päättyy Tuhannet

\_\_\_ nuo ja \_\_\_ (Tunne 1 + 2)

nuo lihan perinnöt, -se loppu hartaast' ois

\_\_\_. (Verbi)

\_\_\_, \_\_\_:

\_\_\_! Kenties \_\_\_? (Verbi 1 + 2 + 2 + 2)

**(Alkuperäinen)**

Ollako vai ei olla, siinä pulma

Jalompaa onko hengen kärsiä

kaikk' inhan onnen iskut sekä nuolet

Vai käydä miekkaan tuskain merta vastaan,

lopettain kaikki? – Kuolla, – nukkua,

Ei muuta; – luulla, uness' että päättyy

Tuhannet kiusat nuo ja sieluntuskat,

nuo lihan perinnöt, – se loppu hartaast'

Ois halattava.

Kuolla, nukkua: –

Nukkua! kenties uneksia? –

**Hobitti**

Kolossa maan sisällä asui \* \_\_\_. (Elävä olento tai asia)

Kolo ei ollut niitä \_\_\_ ja \_\_\_ koloja (Adjektiivi 1 ja 2)

jotka ovat täynnä madonpäitä ja haisevat

\_\_\_. (Adjektiivi)

eikä myöskään \_\_\_ kolo, (Adjektiivi 1 ja 2)

jossa ei ole paikkaa missä \_\_\_ tai mitään

mitä \_\_\_. (Tekeminen 1 ja 2)

Sanalla sanoen, se oli \* \_\_\_ kolo, (Elävä olento tai asia)

mikä merkitsee \_\_\_. (Tunnetta kuvaava sana)

**(Alkuperäinen)**

Kolossa maan sisällä asui \* hobitti

Kolo ei ollut niitä inhottavia ja likaisia märkiä koloja

jotka ovat täynnä madonpäitä ja haisevat ummehtuneelta,

eikä myöskään kuiva, paljashiekkainen kolo,

jossa ei ole paikkaa missä istua tai mitään

mitä syödä.

Sanalla sanoen, se oli \* hobitin kolo,

mikä merkitsee mukavuutta.

## Virikepäivien ideointi -mainos

### Kohtaamispaikka Kiesi

Kiesikatu 8, Kaarina, [www.kohtaamispaikkakiesi.fi](http://www.kohtaamispaikkakiesi.fi)

p. 0400 874 202 / 040 559 4420, [kohtaamispaikka@kasevakaarina.fi](mailto:kohtaamispaikka@kasevakaarina.fi)

## EHDOTA MIELEISTÄSI RYHMÄTOIMINTAA



**Elokuussa Kohtaamispaikka Kiesissä ryhdytään toteuttamaan opinnäytetyötä, jonka sisältöön kävijät saavat itse vaikuttaa**

Ehdottamasi ryhmätoiminta voi sisältää esimerkiksi: liikuntaa, ulkoilua, pelejä, musiikkia, kuvataidetta, kirjallisuutta tai jotain muuta sinua kiinnostavaa!

Osallistuminen ei ole sitovaa! Tule mukaan silloin kun itse haluat!

Ryhmien maksimikoko: noin 10 osallistujaa.

Ilmoita meille, millainen toiminta sinua kiinnostaisi puhelimitse, sähköpostitse tai kasvotusten paikan päällä 27.3. mennessä.

Terveisin Turun AMK:n sosionomiopiskelija Elis

## Virikepäivien toteutus -mainos

### Kohtaamispaikka Kiesi

Kiesikatu 8, Kaarina, [www.kohtaamispaikkakiesi.fi](http://www.kohtaamispaikkakiesi.fi)

p. 0400 874 202 / 040 559 4420, [kohtaamispaikka@kasevakaarina.fi](mailto:kohtaamispaikka@kasevakaarina.fi)



## TOIMINTAA ELOKUUSSA 2022

Elokuussa Kohtaamispaikka Kiesissä toteutetaan opinnäytetyötä, jonka ohjelma on seuraava:

**Tiistai 2.8.** Ruissalon kasvitieteellinen puutarha

**Torstai 11.8.** Tarinointituokio klo 10.30 (Kiesissä)

**Tiistai 16.8.** Kuralan Kylämäki

**Tiistai 23.8.** Musiikkihetki Papinholmassa klo 10.00

**Tiistai 30.8.** Elokuvapäivä 12.30 (Kiesissä)

Pääsy Ruissalon kasvitieteelliseen puutarhaan ja Kuralan Kylämäkeen tapahtuu bussilla. Ohjeistus bussiaikatauluihin:

**Kulku kasvitieteelliseen puutarhaan Kaarinasta:**

**1.** Bussilinja 7 pysäkiltä Kaarina pysäkille Keskusta T82

**klo 10.20**

**2.** Bussilinja 8 pysäkiltä Puutori PT1 pysäkille Rauhalantie

**klo 11.30**

**3.** Rauhalantieltä kävellen kasvitieteelliseen

**Kulku Kuralan Kylämäkeen Kaarinasta:**

**1.** Bussilinja 7 pysäkiltä Kaarina pysäkille Keskusta T82

**klo 10.20**


**2.** Bussilinja 2A tai 2B pysäkiltä Keskusta T83 pysäkille Jaanintie

**klo 11.22 (tai 11.32)**

**3.** Jaanintieltä kävellen Kuralan Kylämäelle

**HUOM!** Kohteissa on esteetön kulku vessatiloihin.

Jos et ehdi syödä ennen lähtöä --> **Omakustanteisesti** Ruissalossa keittolounas, Kuralan Kylämäessä kahvila Omena ja Kaneli.



Virikepäiviin ei tarvitse erikseen ilmoittautua. Annamme Papinholman musiikkihetkeen ja elokuvapäivään liittyen lisäinformaatiota ennen päivien toteutumista. Virikepäivät eivät vaadi osallistujilta etukäteen valmistautumista, mutta pyrihän saapumaan paikalle ajoissa!

Mikäli sinulla on kysyttävää ohjelmaan liittyen, ota rohkeasti yhteyttä: p. 0400 874 202 / 040 559 4420, [kohtaamispaikka@kasevakaarina.fi](mailto:kohtaamispaikka@kasevakaarina.fi)

Terveisin Turun AMK:n sosionomiopiskelija Elis