



Keveyttä ja hyvää mieltä kevääseen - ryhmä elämänhallinnan ja mielenterveyden edistämi- sessä Espoon mielenterveysyhdistyksessä

Jasmin Rahkonen ja Milja Pihlaja

2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Keveyttä ja hyvää mieltä kevääseen - ryhmä elämänhallinnan ja
mielenterveyden edistämisessä Espoon mielenterveysyhdistyk-
sessä**

Jasmin Rahkonen, Milja Pihlaja
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö
Joulukuu 2023

Jasmin Rahkonen, Milja Pihlaja

Keveyttä ja hyvää mieltä kevääseen - ryhmä elämänhallinnan ja mielenterveyden edistämisessä Espoon mielenterveysyhdistyksessä

Vuosi

2023

Sivumäärä

30

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa yhdeksän kerran toiminnallinen ryhmä Espoon mielenterveysyhdistyksen kävijöille. Ryhmän tavoitteena oli edistää osallistujien kokonaisvaltaista mielenterveyttä ja elämänhallintaa hyödyntäen toipumisorientaation menetelmiä.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä yhteistyössä Espoon mielenterveysyhdistyksen kanssa. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään mielenterveyttä ja elintapoja, ryhmänohjausta, toipumisorientaatiota, Suomen mielenterveysyhdistyksiä sekä Mielenterveyden kättä. Teoriaan kerätty aineisto on hankittu hyödyntäen vuosilta 2003-2023 julkaistuja kirjallisia ja sähköisiä lähteitä.

Keveyttä ja hyvää mieltä kevääseen -ryhmän tuotosta ja vaikutusta arvioitiin kirjallisen väli- ja loppupalautteen keräämisellä. Loppupalautteessa käytettiin laajaa kyselylomaketta, joka sisälsi sekä avoimia- että monivalintakysymyksiä ryhmän hyödyllisyydestä, tarpeellisuudesta ja onnistumisesta. Kyselyistä saatujen tulosten perusteella voidaan sanoa, että ryhmä saavutti tavoitteensa. Ryhmä koettiin hyödyllisenä sekä inspiroivana. Palautteessa nousi esiin myös verstaistuen merkitys.

Opinnäytetyön kehittämis ehdotukseksi ehdotetaan jatkoa järjestetyille ryhmälle, joka painottuu konkreettiseen toiminnalliseen ohjaukseen terveellisen ravitsemuksen mukaisesti. Ryhmätoiminta pitäisi sisältää esimerkiksi ruokaostosten tekoa, ruoan valmistamista sekä ravitsemussuosittelun sisällyttämistä omaan arkeen.

Asiasanat: elintavat, mielenterveys, hyvinvointi, ryhmätoiminta, ryhmänohjaus

Jasmin Rahkonen, Milja Pihlaja

Lightness and a good mood for spring - the group in promoting lifestyle management and mental health in Espoo mental health association

Year

2023

Pages

30

The purpose of this thesis was to plan and implement a functional nine-session group for participants at Espoo Mental Health Association. The aim of the group was to improve the participants overall mental health and life management skills using recovery orientation methods.

This thesis was implemented as a functional thesis in partnership with Espoo Mental Health Association. The theoretical frame of reference considers mental health and lifestyles, group guidance, recovery orientation, The Finnish Central Association for Mental Health and the Hand of Mental Health. Theoretical research and material was gathered utilising published literature, including electronic sources, from 2003-2023.

Lightness and a good mood for spring - the group's results and effects were evaluated through the collection of intermediate and final written feedback. The final feedback consisted of an extensive questionnaire which included both open answer and multiple choice questions on the effectiveness, need and success of the group. Based on the results of the final feedback, the group achieved its aim. The group was experienced as useful and inspirational. The feedback also highlighted the importance of peer support.

As a development proposal of this thesis the continuation of the group sessions is recommended emphasizing concrete, functional guidance, in accordance with healthy nutrition. Group activities should include applying nutritional recommendations into daily life through processes such as creating shopping lists and food preparation.

Keywords: lifestyles, mental health, wellbeing, group activity, group guidance

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Teoreettinen tausta.....	7
2.1	Mielenterveys ja elintavat	7
2.1.1	Ravitsemus	7
2.1.2	Liikunta	8
2.1.3	Uni ja lepo.....	9
2.1.4	Päihteet.....	10
2.2	Ryhmänohjaus	10
2.3	Toipumisorientaatio	12
2.4	Mielenterveysyhdistykset Suomessa	13
2.5	Mielenterveyden käsi	14
3	Työelämäkumppani	15
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	16
5	Opinnäytetyöprosessi	16
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	17
5.2	Keveyttä ja hyvää mieltä kevääseen - suunnitteluvaihe.....	18
5.3	Keveyttä ja hyvää mieltä kevääseen - toteutus	19
5.4	Opinnäytetyön tuotoksen arviointi	23
6	Opinnäytetyön eettisyys.....	25
7	Opinnäytetyön luotettavuus	26
8	Pohdinta ja johtopäätökset.....	26
	Lähteet.....	28

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toteutimme Espoon mielenterveysyhdistykselle. Ohjasimme Espoon mielenterveysyhdistyksen kävijöille yhdeksän ryhmäkertaa, joiden pääaiheina olivat terveelliset elämäntavat ja mielenterveyden edistäminen. Tämän opinnäytetyön kirjallisen osuuden tarkoituksena on kiteyttää koko opinnäytetyöprosessi ymmärrettävästi kirjalliseen muotoon huomioiden työelämäkumppanilähtöinen ja käytännönläheinen projekti. Tämä opinnäytetyö tulee olemaan sairaanhoitaja (AMK) ammattipätevyyden vaativa lopputyö.

Mielenterveys strategiassa 2020-2030 (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020) yhdeksi linjaukseksi on nimetty mielenterveys voimavara, joka saavutetaan hyvällä mielenterveysosaamisella. Mielenterveyteen ei asenoiduta enää vain oireiluna ja sairauksina, vaan jokaisen ihmisen perusoikeutena ja elämänlaatua lisäävänä voimavarana. Keskeistä on asenteiden muutos, jolla vähennetään mielenterveyden haasteiden tuomaa stigmaa ja syrjäytymisuhkaa. (Vorma ym. 2020, 13-14 & 17.) Mielenterveys koostuu psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Mielenterveys on olennaista ihmisen fyysisen toimintakyvyn kannalta ja toisen puolen jokin fyysinen vaiva tai heikkous saattaa heikentää ihmisen mielenterveyttä. (Savolainen, Kivimäki & Vikman, 2023, 13.) On tärkeää ohjata ihmistä tunnistamaan esimerkiksi stressin, ravinnon, unen ja liikunnan merkitys myös mielen hyvinvoinnille sekä auttaa ihmistä oivaltamaan, että niihin voi itse vaikuttaa. Täten tavoitteenamme oli lisätä ryhmäläisten elämänlaatua ja hyvinvointia keskustelemalla yhdessä hyvinvointiin ja elämänhallintaan liittyvistä aiheista, jotka nousivat ryhmäläisten toiveista. Aihe on hyvin ajankohtainen ja tietoa lisätään monissa erilaisissa koulutuksissa ja tapahtumissa. Kati Rantonen ja Henri Savolainen (2023) toivat kehon ja mielen yhteisvaikutuksia esille ajankohtaisessa luennoissaan Mielenterveysmessuilla. He kertoivat, miten elintavoilla voidaan vaikuttaa mielen hyvinvointiin ja juuri näitä asioita käsitelimme ryhmäkerroillamme.

Ryhmähoidolla on pitkät perinteet mielenterveystyössä. Ryhmätoiminnassa hyödynnetään ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta ja sen antamia mahdollisuuksia kokemusten jakamiseen, toisilta oppimiseen, sosiaalisissa taidoissa harjaantumiseen sekä tuen antamiseen ja saamiseen. (Savolainen, Kivimäki & Vikman 2023, 134-135.) Mielenterveystyössä yleisiä ovat toimintakykyä vahvistavat, erilaiset tietojen ja taitojen lisäämiseen tähtäävät ryhmät, kuten meidän Kevyttä ja hyvää mieltä keväeseen -ryhmä. Ryhmän kesken jaetusta tiedosta saa eväitä selviytymiseen käytännössä. Ryhmään kuuluminen on yksi ihmisen perustarpeista. Yksi tärkeimmistä ryhmän tehtävistä on osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen kokeminen ja mahdollisuus vertaistukeen. (Savolainen ym. 2023, 136.) Vertaistuki toimii apuna, kun tavoitteena on kohentaa yksilön tunnetta omasta elämänhallinnasta sekä opettaa toimimista ryhmän jäsenenä,

toisten kuuntelemista sekä itsensä ilmaisemista. Myönteiset kokemukset nähyksi ja kuulluksi tulemisesta auttavat kehittämään yksilön sosiaalisia taitoja. Ihminen oppii myös näkemään omat kokemukset uudella tavalla. Parhaimmillaan vertaistuki on oppimista erilaisten kokemusten ja tiedon jakamisen kautta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 22-23.) Kolmannen sektorin toimijat, joihin Espoon mielenterveysyhdistys kuuluu, järjestävät asiakkailleen monenlaista mielen-terveyttä edistävää, häiriöitä ehkäisevää ryhmätarjontaa vertaistuellisista keskusteluryhmistä erilaisiin toiminnallisiin ryhmiin (Savolainen ym. 2023, 134-135).

2 Teoreettinen tausta

Tässä opinnäytetyön osiossa käsittelemme opinnäytetyöhön liittyvää sekä opinnäytetyössä hyödynnettyä teoreettista tietoperustaa. Tämän opinnäytetyön teoreettinen osuus on kerätty luotettavista sekä pääosin alle viisi vuotta vanhoista sähköisistä- ja kirjallisista lähteistä.

2.1 Mielenterveys ja elintavat

Kotimaisilla tutkimuksilla on todettu, että ihmisen elintavoilla on merkitystä fyysiseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Terveelliset elämäntavat tukevat muun muassa stressin hallintaa, unta ja palautumista sekä yleistä henkistä jaksamista ja mielialaa. Ihmisillä, jotka sairastavat jotain mielenterveyden häiriötä, hyvien elintapojen tärkeys korostuu heidän kohdallaan. Elintavat voidaan karkeasti jakaa ravitsemukseen, liikuntaan, uneen ja lepoon sekä päihteiden käyttöön. (THL 2023.) PennState Health -sivustolla (2021) kerrotaan, että pienillä muutoksilla kuten kävelyn lisäämisellä, lyhyellä jumppatuokiolla sekä terveellisimmillä valinnoilla voi matalalla kynnyksellä tukea elämäntapamuutosta.

2.1.1 Ravitsemus

Tutkimustietoa mielen hyvin- tai pahoinvoinnin ja ravitsemuksen vaikutuksesta on saatavilla melko hyvin. Muun muassa Itä-Suomen yliopistossa on tutkittu ruokavalion yhteyttä mielenterveyden häiriöiden ehkäisyssä ja hoidossa (Kaltiala 2022). On todettu, että vakavia mielenterveyden häiriöitä sairastavilla ihmisillä on keskimäärin muita ihmisiä useammin heikko ravitsemus. Heikko ravitsemus voi tarkoittaa muun muassa liian suuria annoskokoja, epäsäännöllistä ateriarytmiä, yksipuolista ruokavaliota ja runsaasti rasvaa sisältävää ruokavaliota. Huonot ravitsemustottumukset lääkityksen ja vähäisen liikunnan kanssa aiheuttavat herkästi ylipainoa mielenterveyden häiriöistä kärsiville.

Mielenterveys on yhteydessä jokaisen meidän ravitsemustottumuksiimme ja esimerkiksi masennusta sairastava ihminen voi hakea hyvää oloa epäterveellisestä ruoasta. Tätä kutsutaan lohtusyömiseksi. (THL 2023.) Yksi keskeinen asia on, miten voimme tukea asiakkaan elämäntapamuutoksia tilanteessa, jossa hänen voimavaransa ovat vähissä ja arjesta selviytyminen haastavaa. Taloudellinen tilanne voi olla huono, eikä hänellä ole varaa ostaa terveellistä ruokaa. Ihmisellä eivät välttämättä voimat riitä kaupassa käymiseen tai ruoanlaittoon. (Raitonen & Savolainen 2023; Kaltiala 2022.) Muutoksen tekeminen vaatii motivaatiota ja voimavaroja, joihin henkilö voi tarvita ulkopuolista tukea. Tarkoituksena ei ole kuitenkaan rajoittaa omaa elämäänsä vaan oma ravitsemus tulee kokea myös mielekkäänä sekä tyydyttävänä. (THL 2023.) Dosentti Anu Ruususen ja kansainvälisten yhteistyökumppanien julkaisemassa meta-analyysissä tuotiin esiin, että vakavia mielenterveyden häiriöitä, kuten vakavaa masennusta tai kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavista jopa 40 prosenttia kokee ruokaturvattomuutta. Ruokaturvattomuus tarkoittaa esimerkiksi, että ruokaan ei ole riittävästi rahaa. Syöminen on yksipuolista ja epäsäännöllistä. (Kaltiala 2022.)

Kaltialan (2022) artikkelissa dosentti Anu Ruusunen tuo esiin sitä, miten ruokavalio ehkäisee elimistön matala-asteista tulehdustilaa ja hapetusstressiä, mikä suojaa elimistön muutoksilta, jotka liittyvät mielenterveyshäiriöihin. Ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio on hyväksi mielialalle, mielenterveydelle, mutta myös aivojen terveydelle. Mielen hyvinvointia tukeva ruokavalio sisältää monipuolisesti eri värisiä kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljatuotteita, palkokasveja ja pähkinöitä, rasvaista kalaa sekä pehmeitä rasvoja esimerkiksi rypsiöljystä. Tutkimuksissa on osoitettu myös, miten joidenkin ravintoaineiden (esimerkiksi folaatti ja B12-vitamiini) puutokset ovat yhteydessä masennukseen. Myös Omega-3 -valmisteen käyttöä on syytä harkita etenkin, jos lääkehoito ei ole tuonut toivottua vastetta.

2.1.2 Liikunta

Liikkuminen edistää ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä itsetuntoa. Sairauden myötä liikunnan harrastaminen voi kuitenkin jäädä vähäiseksi tai kokonaan pois. Tämä voi joutua esimerkiksi lääkkeisiin liittyvistä sivuvaikutuksista tai sairauteen liittyvistä oireista. Liikunta on turvallinen, tehokas ja edullinen apukeino sekä mielenterveyshäiriöiden hoidossa että ennaltaehkäisyssä. Useat tutkimukset tukevat liikuntaa osana masennuksen hoitoa. Osa tutkijoista pitää liikuntaa jopa yhtä hyvänä hoitomuotona lievässä ja kohtalaisessa masennuksessa kuin masennuslääkkeitä. (Korkiala 2019, 20.)

On hyvä huomioida, että yleiset terveystieteiden suositukset voivat olla liian haastavia jostakin mielenterveyshäiriötä sairastavalle ihmiselle. Tavoitteena olisi lisätä liikkumista tekemällä pieniä muutoksia päivittäisissä valinnoissa. Tällaisia valintoja voivat muun muassa olla portaiden

käyttö, pyörällä liikkuminen, istuminen sekä makaamisen välttäminen ja jonkin harrastuksen kokeileminen. Tutkimuksissa on todettu, että jo vähäisellä liikunnan lisäämisellä on terveysvaikutuksia. Liikkumalla voi myös tukea sosiaalisia suhteita sekä kokea virkistystä liikkumalla yhdessä jonkun kanssa. (Rantonen & Savolainen 2023; THL 2023.) Häpeän tai ahdistuksen takia tavallisiin liikuntaryhmiin osallistuminen voi olla vaikeaa tai mahdotonta. Mielenterveyden Keskusliitto on tuottanut kaksi erilaista, helppoa liikuntaohjelmaa kaikkein vähiten liikkuville: Askeleita arkeen -kävelyohjelman sekä Askeleita luontoon -ohjelman luonnossa liikkumiseen. Vertaisten liikuntaryhmät ovat myös turvallinen paikka tavata toisia samanlaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä ja saada elämään uusia ihmissuhteita. (Rantonen & Savolainen 2023.)

2.1.3 Uni ja lepo

Uni toimii ihmisen yhdenlaisena terveystoimittarina. Uni on yleensä ensimmäinen asia, mikä kärsii ihmisen kokiessa psyykkisesti tai fyysisesti rasittavia tekijöitä. Rasituksen seurauksena unen tarve voi lyhentyä tai pidentyä ja myös unen laatu voi kärsiä. Sekä lyhentynyt että pidentynyt yöuni on terveydelle haitallista ja voi altistaa sydän- ja verisuonisairauksille sekä tyyppin 2 diabetekselle. Uniongelmat voivat aiheuttaa väsymystä, keskittymisvaikeuksia, tarkkaavaisuuden heikkenemistä, muistiongelmia, huomiokyvyn kaventumista sekä reaktiokyvyn hidastumista. Riittävä uni ja lepo tukee mielenterveyttä, ehkäisee muistiongelmia sekä vahvistaa vastustuskykyä. (THL 2019.)

Unettomuus tarkoittaa kyvyttömyyttä nukkua sekä häiriöntekijöitä unessa. Unettomuus voi esiintyä nukahtamisen vaikeutena, unesta heräilemisestä ja päivittäisenä väsymyksenä. Unettomuutta aiheuttaa päihteiden käyttö, masennushäiriöt sekä stressi. Jopa 62 % unettomuudesta kärsivistä aikuisista sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä. Pitkäaikaisen unettomuuden hoidossa lääkkeettömät hoidot ovat ensisijaisia. Kognitiivisella käyttäytymisterapialla on koettu tehokkaita hyötyjä unettomuuden hoidossa. Uniongelmissa kärsiviä tulee kannustaa säännölliseen unta tukevaan päivärytmiin. (THL 2019.)

Aikuisella yönunen tarve tulisi olla noin kuudesta yhdeksään tuntia. Jokainen ihminen on yksilö ja sen vuoksi unen tarvetta ei voida tarkalleen määritellä. Noin kolmanneksella aikuisista on unettomuusoireita jossain vaiheessa elämäänsä. Unen tarve myös vaihtelee eri aikoina. Unen laatuun voi vaikuttaa, ja myös erilaisia nukahtamista auttavia tapoja voi opetella. Illalla rauhoittuminen auttaa ja nukahtamista edistää muun muassa kuitupitoinen iltapala, käsitöiden tekeminen, sudokujen tai ristikoiden täyttäminen, kirjan lukeminen ja rentouttavan musiikin kuuntelu. (Rantonen & Savolainen 2023.)

2.1.4 Päihteet

Ihminen voi omilla elintapavalinnoillaan, ruokavalion, riittävän unen ja liikunnan lisäksi myös päihteiden kohtuukäytöllä vaikuttaa mielenterveyttä ylläpitävästi ja edistävästi. Päihteet ovat aineita, jotka vaikuttavat ihmisen havainnointikykyyn, mielentilaan, kognitiiviseen toimintakykyyn sekä käyttäytymiseen. Ne aiheuttavat riippuvuutta, sairauksia ja sosiaalisia ongelmia. (THL 2023.)

Päihteiden ongelmakäyttö on yleisempää mielenterveyden häiriötä sairastavilla ihmisillä. Eri-tyisesti masennusta, ahdistuneisuushäiriötä tai persoonallisuushäiriötä sairastavilla päihteiden ongelmakäyttö on yleistä. Esimerkiksi masentunut henkilö voi hakea hyvää oloa päihteiden kautta, samoin ahdistuneisuutta voi helpottaa hetkellisesti päihteellä. Alkoholi voi käytön hetkellä tuntua mielialaa kohottavalta sekä ahdistusta lieventävältä, mutta runsaan käytön jälkeen seuraa vieroitusoireita. Alkoholin vieroitusoireet yleensä vain pahentavat alkuperäistä ahdistuneisuutta. Päihteet jo itsessään voivat aiheuttaa psyykkisiä oireita. Psyykkisiä oireita voivat olla alentunut mieliala, suurentunut ahdistuneisuus, unettomuus sekä jännittyneisyys. (THL 2023.) Päihderiippuvuudelle on ominaista huumaus- tai päihdeaineen toistuva pakonomainen käyttäminen haitoista ja riskeistä huolimatta. Mielen hyvinvoinnin näkökulmasta olisi tärkeää välttää kaikkien päihteiden ja huumeiden käyttöä niistä aiheutuvien terveydellisten haittojen vuoksi. (Savolainen ym. 2023, 75.)

2.2 Ryhmänohjaus

Ryhmänohjaus on yleensä pitkäaikaista ohjausta, jolla on määrätty tavoitteet ja se on suunnattu jollekin tietyille kohderyhmälle tietystä aihealueesta tai teemasta. Ryhmäkoko on tavallisesti melko pieni, 7-12 jäsentä. Ryhmän toimintaa jäsentää yhteiset normit ja sopimukset. Jäsenet omaavat yhteisten tavoitteiden lisäksi myös tunteen ryhmään kuuluvuudesta sekä kokemuksen ryhmästä palkitsevana. (Ruponen, Nummenmaa & Koivuluhta 2000, 162-164.)

Lintukorpi ja Warnick (2020) selvittivät kirjallisuuskatsauksessaan Forssan Seudun Mielenterveysseura ry:lle ryhmätoiminnan vaikuttavuutta mielenterveysasiakkaille. Kirjallisuuskatsauksen mukaan erilaisille ryhmätoiminnoille on tarvetta. Ryhmätoiminnan on hyvä olla matalalla kynnyksellä tavoitettavissa, eikä sinne tarvitse erikseen esimerkiksi lähetettä. Ryhmätoiminta tukee mielenterveysasiakkaita luomaan uusia kaveruussuhteita. Toiminta auttaa asiakkaita saamaan valmiuksia ja selviytymiskeinoja päivittäiseen arkeen, mielen hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Ryhmätoiminnan avulla mielenterveysasiakkaat saavat vertaistukea sekä pystyvät käsittelemään tunteita sekä oppimaan sosiaalisia ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja. Asiakkaat kokevat tulevansa kuulluksi ja jakavat kokemuksiaan turvallisesti koetussa sekä hyväksyvässä ja ymmärrettävässä ilmapiirissä. Samankaltaiset arjen ja sairauden tuomat haasteet voivat

auttaa asiakkaita kokemaan itsensä vertaiseksi suhteessa toisiin ja sen, etten ole ainoa, joka näitä asioita kokee. Ryhmässä mielenterveysasiakkaat auttavat toisiaan ja antavat toisilleen toivoa sekä luovat uskoa tulevaisuuteen. (Heikkinen, 2022; Hämäläinen ym. 2021; Mikkonen & Saarinen 2018, 22-23.) Ryhmänohjauksessa korostuu kokemusperäinen oppiminen, jonka taustalla toimii omakohtainen kokemus, joka on oppimisen perusta ja lähtökohta (Ruponen ym. 2000, 162-164).

Ohjaajalla on erilaisia rooleja, joilla tuetaan ja edistetään ryhmätoiminnan sujuvuutta. Tärkeintä kuitenkin on ohjaajan suhtautuminen ryhmäläisiin positiivisesti sekä heidän näkemisensä selviytyjinä. Ryhmänohjaajan tehtävänä on huolehtia ryhmän tavoitteiden saavutettavuudesta, pitää yllä turvallinen ympäristö vuorovaikutukselle sekä motivoida osallistujia tasapuoliseen kommunikaatioon. Ryhmänohjaajan tärkeitä ominaisuuksia ovat kyky kuunnella, kannustaa, motivoida sekä ohjata ryhmään osallistujia. Ohjaaja voi itse päättää, kuinka paljon hän haluaa antaa itsestään ryhmälle ja osallistua vertaistukeen ryhmän sisällä. Ryhmänohjaajan oma avoimuus voi kuitenkin kannustaa osallistujia osallistumaan rohkeammin keskusteluihin sekä kertomaan enemmän itsestään ja omasta henkilökohtaisesta tilanteestaan. Ohjaajan on pidettävä pohjimmiltaan ohjaajan rooli, jotta ohjaaja kykenee tarvittaessa rajaamaan keskustelun oikeaan suuntaan. (Savolainen ym. 2023, 134-135; FinFami 2022, 7-8.) Ohjaaja antaa palautetta ja ratkoo mahdollisia ristiriitatilanteita sekä jäsentää ryhmän toimintaa (Ruponen ym. 2000, 162-164). Ohjaamisessa on myös tärkeää läsnä oleva kuunteleminen, jossa ohjaaja laittaa sivuun omat mielipiteensä vastaanottaen ryhmäläisten näkemyksiä. Hyvässä kuuntelutaidossa ilmaistaan toiselle ihmiselle arvostusta ja läsnäoloa. (Dunderfelt 2016, 127-128.)

Huolellinen ennakkovalmistautuminen luo perustan onnistuneelle ryhmäprosessille (Savolainen ym. 2023, 134-135). Ensimmäisellä ryhmäkerralla ryhmänohjaajan tehtävänä on luoda miellyttävä ilmapiiri, johon osallistujan on helppo tulla. Ryhmä on hyvä aloittaa pitämällä esittelykierron, jossa jokainen osallistuja saa puheenvuoron kertomalla itsestään. Esittelykierron jälkeen on hyvä kysyä osallistujilta kuulumiset, jotta jokainen osallistuja kokee itsensä osalliseksi ryhmään. Osallistujille on tärkeää kertoa alussa, että he voivat itse valita, kuinka paljon haluavat kertoa itsestään muille ryhmään osallistujille. Halutessaan osallistuja voi osallistua ryhmään myös pelkästään kuuntelemalla. Hyvän ryhmähengen luomiseksi voidaan käyttää erilaisia tutustumisharjoituksia ja leikkejä, jotka luovat rentoa tunnelmaa ryhmän sisälle. Harjoituksissa voidaan hyödyntää esimerkiksi valmiita kysymyksiä tai erilaisia keskustelua herättäviä kortteja. Ensimmäisellä ryhmäkerralla ohjaajan on tärkeä kertoa osallistujille ryhmän aikataulut sekä tulevien ryhmäkertojen aiheet, jotta osallistujat pystyvät mahdollistamaan oman osallistumisensa ryhmään omat aikataulut ja menot huomioiden. Ensimmäisen kerran päätteeksi on hyvä käydä ryhmää koskevat pelisäännöt läpi. Säännöt luovat rakennetta ja turvallisuuden tunnetta ryhmään. (FinFami 2022, 9.)

Jokaisella ryhmäkerralla voi olla eri teema, jotka voivat olla ohjaajan suunnittelemaa tai yhdessä ryhmään osallistujien kanssa suunniteltuja. Ryhmään osallistujien toiveita on tärkeä kuunnella, jotta he kokevat saavansa tarvitsevan vertaistuen ja avun mielekkäiden aiheiden kautta. Ohjaajan on tärkeä kertoa, kuinka mones ryhmäkerta on menossa ja kuinka monta ryhmäkertaa on vielä jäljellä, jotta osallistuja kykenee valmistautumaan ryhmän päättymiseen. Ryhmäkerran lopuksi on hyvä kerätä osallistujilta palautetta ryhmäkerralla käydyistä aiheista, jotta voidaan kartoittaa, millaisia ajatuksia ryhmäkerrasta jäi. (FinFami 2022, 10.)

Viimeisen ryhmäkerran aiheena olisi hyvä olla ryhmän päätyminen. Viimeisellä kerralla keskustellaan yhdessä ryhmän onnistumisista, käydyistä aiheista ja saavutuksista sekä tavoitteista. Viimeinen ryhmäkerta on tärkeä muistaa keskustella ajoissa ryhmään osallistujien kanssa, jotta voidaan ottaa osallistujien toiveet huomioon viimeistä ryhmäkertaa ajatellen. Osallistujat voivat toivoa viimeisen ryhmäkerran olevan esimerkiksi juhla tai konkreettista yhteistä tekemistä muistoksi ryhmästä. Viimeisen ryhmäkerran lopuksi osallistujilta kerätään kirjallinen loppupalaute. Ohjaajan on hyvä pyytää myös suullista palautetta koskien ryhmänohjausta. (FinFami 2022, 11.)

2.3 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaatio on saanut alkunsa Australiasta ja Britanniasta (1960-70-luvulla), laajemmin 1990-luvulla. Sen keskeisenä tavoitteena on painottaa asiakkaiden omia voimavaroja, osallisuutta omassa elinympäristössään, elämän merkitykselliseksi kokemista sekä toiveikkuuden ylläpitämistä. Toipumisorientaatiossa keskitytään ihmisen elämäkokemuksiin, valintoihin ja autonomiaan, toiveiden ja unelmien saavuttamiseen ja kannustetaan positiiviseen riskinottoon. (Nordling & Rissanen 2020.) Toipumisorientaation keskiössä on asiakas kokonaisuudessaan. Eriytyisesti asiakkaan osallisuus, tasavertaisuus, toimijuus sekä toiveikkuus ovat keskiössä toipumisorientaatiossa. (Päihdelinkki 2019.)

Ammattilainen ja asiakas toimivat tasavertaisissa rooleissa. Ammattilaisen tavoitteena on auttaa asiakasta kehittämään sekä löytämään omia selviytymiskeinoja. Toipumisorientaation menetelmässä keskiössä on asiakkaan toipuminen, ei parantuminen. Toipumisessa on tunnistettavissa ainakin seuraavat neljä osa-aluetta; terveys, koti, tarkoitus ja yhteisö. Terveydessä toipuminen voi näkyä arjessa pärjäämisenä tai sairauden ja sen oireiden häviämisenä. Toipuminen voi myös näkyä vain terveellisempien valintojen tekemisenä arjessa. Koti osa-alueessa tärkeintä on kokemus turvallisesta ja vakaasta asuinpaikasta. Tarkoitus osa-alueessa korostetaan asiakkaan kokemusta jonkin merkityksellisen tekemisen yhteydessä ja mahdollisuudesta osallistua yhteiskunnan tarjoamaan toimintaan. Yhteisö kattaa asiakkaan kokemuksen ihmissuhteista, sosiaalisesta verkostosta, rakkaudesta ja toivosta. Toipumisorientaatio on yksilöllinen prosessi.

Prosessin aikana asiakas pyrkii hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan sekä parantamaan kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. (Päihdelinkki 2019.)

Toipumisorientaation menetelmään kuuluu ymmärrys siitä, että jokainen ihminen on erilainen ja heidän henkilökohtaisia valintojaan tulisi tukea sekä kuunnella ja heidän valintojaan tulisi tukea arvostuksella sekä kunnioituksella. Toipumisorientaatiossa tulee muistaa, että jokainen ihminen on oman elämänsä parhain tietäjä ja heitä tulisi tukea saavuttamaan heidän omat tavoitteensa sekä toiveensa. Toipuminen tarkoittaa eri asiaa eri ihmisille. (NSW Health 2022.) Asiakas on tärkeä osallinen oman hoitonsa ja elämänsä suunnittelussa. Asiakasta kuullaan ja hänen mielipiteensä otetaan aidosti huomioon (Nordling & Rissanen 2020).

Toipumisorientaatio näkyy mielenterveyspalveluissa siten, että ammattihenkilö toimii toipumisorientaation mukaisesti palvelu- ja vuorovaikutusprosesseissa pyrkien edistämään asiakkaan elämän mielekkyyttä, toiveikkautta sekä tarkoituksellisuuden tunnetta. Hoitolinjauksena toipumisorientaatiossa ei lukkiuduta diagnooseihin tai kaavamaisiin hoitokäytäntöihin, eikä asetuta asiakkaan yläpuolelle päättämään hänen asioistaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ammattilainen auttaa asiakasta löytämään hänen omia voimavarojaan sekä muodostamaan suunnitelmia mahdollistaen tavoitteeseen pääsyn. Jotta tavoitteisiin voidaan päästä, on asiakkaan kanssa oltava luottamuksellinen terapeutin suhde. Tämä mahdollistaa asiakkaan jakamaan omia toiveitaan sekä ajatuksiaan yhdessä ammattihenkilön kanssa. Asiakkaan hyvä itsetuntemus omasta psyykkisestä sairaudestaan edesauttaa selviytymiskeinojen löytämisessä. Ammattihenkilön tehtävänä on vahvistaa asiakkaan tietopohjaa omasta sairaudestaan sekä opettaa erilaisia strategioita, joiden avulla asiakas pystyy tulla paremmin toimeen sairauden oireiden kanssa. Näiden lisäksi ammattihenkilö tukee asiakkaan pystyvyyden tunnetta ja pyrkii vahvistamaan asiakkaan sosiaalista tukiverkostoa. Kokemusasiantuntijatoiminta on tärkeässä asemassa asiakkaan toipumisprosessissa, sillä se mahdollistaa monet osallisuuden muodot. (Nordling 2023, 58-59; Nordling & Rissanen 2020.)

2.4 Mielenterveysyhdistykset Suomessa

Suomessa on tällä hetkellä noin 130 mielenterveysyhdistystä, joiden toiminnan tavoitteena on edistää hyvinvointia ja mielenterveyttä. Suurin osa työntekijöistä yhdistyksissä on vapaaehtoisia. Vain noin 30 % kaikista yhdistysten työntekijöistä ovat palkattuja. (Mielenterveyden keskusliitto 2023.)

Monien yhdistysten toimintapisteissä on erilaisia kohtaamispaikkoja, joissa järjestetään erilaista toimintaa. Erilaista toimintaa voi olla kädentaidot, bänditoiminta, kielet, salibandy, keilaus, kuntosalilla käynti, teatteritoiminta, erilaiset keskusteluryhmät, ystäväryhmät, nuorille suunnattu oma toiminta sekä erilaiset retket ja matkat. Mielenterveysyhdistykset tarjoavat

myös apua arjen konkreettisiin asioihin tai pulmiin esimerkiksi ruoka-apu ja virastoasiointi. Yhdistyksissä kaiken toiminnan keskiössä on käytännön asiantuntijuus ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arkea tukien. Isossa osassa yhdistysten toimintaa korostuu vertaistuen merkitys muun muassa toiminnan järjestämisen, talkoiden, erilaisen joukkue toiminnan sekä keskustelun kautta. Tutkimusten mukaan vertaistuki koetaan kaikista merkityksellisimmäksi verrattuna mihinkään muuhun muualta saatuun apuun. Johonkin yhteisöön kuulumisen lisää sekä edistää ihmisen hyvinvointia ja mielenterveyttä. (Mielenterveyden keskusliitto 2023.)

2.5 Mielenterveyden käsi

Arjen rutiineilla, selkeällä päivärytmillä sekä päivä- ja viikko-ohjelmalla on vaikutusta mielen hyvinvointiin. Merkityksellistä on niin arjen toimintojen monipuolisuus kuin niiden tasapainoisuuskin. Yksi käytännönläheinen ja toimiva menetelmä mielenterveyttä tukevan arjen jäsentämiseen on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kehittämä Mielenterveyden käsi -malli (Kuva 1.) (Savolainen ym. 2023, 20).

Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvoinnista huolehtimisesta arjessa. Se auttaa ihmistä tunnistamaan omia fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja, huolehtimaan niistä ja vahvistamaan niitä. Mielenterveyden käsi -menetelmän avulla voidaan kuvailla arjen hyvinvoinnin eri osia. Kuten käsi tarvitsee kaikkia sormia toimiakseen, niin mielenterveyttä voi kohentaa huolehtimalla hyvinvoinnin eri osatekijöistä, arkisilla valinnoilla ja asioilla, joihin voi itse vaikuttaa. Jos yksikin sormi on toimimaton tai toimii vajavaisesti, se heikentää koko käden toimintakykyä. (Mielenterveyden käsi, 2018.)

Mielenterveyden käsi sisältää seitsemän eri osa-aluetta, joiden tarkoituksena on kuvata arjen valintoja, joilla on vaikutus meidän jokaisen mielenterveyteen. Mielenterveyden käden peukalo kuvastaa unta ja lepoa, nimetön ruokailua, keskisormi ihmissuhteita ja tunteita, nimetön liikuntaa ja kehon kuuntelua, pikkusormi vapaa-aikaa ja luovuutta, kämmen arjen rytmejä sekä ranne omia arvoja. Ihminen tekee päivittäisiä valintoja omien arvojen pohjalta sen mukaan, mikä itselle on tärkeää. Mielenterveyden käsi -mallin avulla on helppo tarkastella omia arjen toimintoja tietoisesti ja tunnistaa asioita, jotka toteutuvat hyvin ja toisaalta asioita, jotka kaipaavat muutosta. (Savolainen ym. 2023, 20.) Julisteen avulla voidaan tarkastella mahdollisia kehittämiskohteita sekä juliste toimii hyvin apuvälineenä keskustelun tukena ja asioiden puheeksi ottamisessa. (Mielenterveyden käsi 2018.)



Kuva 1. Havainnekuvana mielenterveyden käsi (Mielenterveyden käsi 2018).

3 Työelämäkumppani

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Espoon mielenterveysyhdistys (EMY). Espoon mielenterveysyhdistys järjestää monimuotoista toimintaa sekä tekemistä kolmessa eri matalan kynnyksen kohtaamispaikassa Espoossa. Kohtaamispaikkoja ovat Lilla Karyll, Valoemy ja Meriemy. Espoon mielenterveysyhdistyksen toiminta on suunnattu kaikenikäisille ja erityisesti henkilöille, joilla on elämässä haasteita mielenterveyden kanssa.

Espoon mielenterveysyhdistys järjestää arkisin talkootoimintaa, johon sisältyy kohtaamispaikan ylläpitotyöt, ruoan laittaminen sekä talkoiden lopuksi talkoihin osallistuneet saavat nauttia yhteisestä ruokailuhetkestä. Erityisesti talkoot ovat monelle Espoon mielenterveysyhdistyksen kävijälle tärkeitä, sillä talkoot tuovat kävijälle yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunnetta sekä

talkoot rytmittävät kävijöiden arkea. Espoon mielenterveysyhdistyksen työntekijät luovat jokaiselle kuukaudelle kuukausikalenterin sekä EMY-tiedotteen, joiden avulla EMY:n kävijät saavat tietoa kyseisen kuukauden aikaisista tapahtumista sekä järjestettävistä ryhmistä.

Halusimme opinnäytetyömme työelämäkumppaniksi Espoon mielenterveysyhdistyksen, koska toinen meistä on suorittanut EMY:llä opintojen aikaisemmassa vaiheessa mielenterveys-, kriisi- ja päihdehoitotyön harjoittelun sekä tavoitteenamme oli saada toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö mielenterveystyötä järjestävälle taholle. Koemme molemmat Espoon mielenterveysyhdistyksen arvot sekä toiminnan tärkeänä, joten siksi halusimme lähteä toteuttamaan Espoon mielenterveysyhdistykselle uutta toiminnallista ryhmää osana opinnäytetyöprojektiamme. Olimme molemmat kiinnostuneita kehittämään ryhmänohjaustaitoja, yhteistoiminnallisten menetelmien hyödyntämistä sekä kävijöiden osallistamista ja motivointia EMY:n toimintaan.

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella sekä toteuttaa yhdeksän kerran avoinryhmä Espoon mielenterveysyhdistyksen kävijöille.

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää Espoon mielenterveysyhdistyksen kävijöiden kokonaisvaltaista elämänhallintaa sekä mielenterveyttä.

5 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkaa opinnäytetyön aiheen valitsemisesta. Opinnäytetyö voi olla kehittämis- tai muu suunnitelma, tuotekehitys, tapahtuma, projekti, työväline tai -menetelmä, taiteellinen työ, tutkimus tai alan selvitystyö kehittämisehdotuksineen, kirjallisuuskatsaus, päiväkirja tai portfolio. Opinnäytetyön voi tehdä itsenäisesti, yhdessä opiskelukumppanin kanssa tai pienryhmässä. Ennen opinnäytetyön aloittamista tulee myös päättää, minkä edellä mainitun tyylisen opinnäytetyön tekee sekä tulee perehtyä opinnäytetyön eettisiin periaatteisiin, saavutettavuuteen, tiedonhakumenetelmiin ja raportointiin liittyviin ohjeisiin. (Lapin AMK 2023.)

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa esitellään opinnäytetyön aihe ja idea ohjaavalle opettajalle, jonka jälkeen opettaja hyväksyy opinnäytetyön aiheen. Opinnäytetyötä varten tulee hankkia tarvittavat luvat ja luoda opinnäytetyösopimus. Näiden jälkeen laaditaan opinnäytetyösuunnitelma, joka sisältää opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen sekä tarvittavan aiheanalyysin. Opinnäytetyön suunnitelma esitetään ohjaaville opettajille sekä opponoijille opinnäytetyöseminaarissa. Opinnäytetyöseminaarin tarkoituksena on vertaisopponoida opinnäytetyösuunnitelmat ja saada rakentavaa palautetta sekä kehitysideoita. (Lapin AMK 2023.)

Opinnäytetyön toteutusvaiheessa opinnäytetyötä lähdetään toteuttamaan opinnäytetyösuunnitelmaa hyödyntäen. Opinnäytetyössä tarkoituksena on käyttää erilaisia menetelmiä sekä työvälineitä. Toteutusvaiheessa on tärkeää pitää yhteyttä opinnäytetyön ohjaavaan opettajaan sekä yhteistyökumppaniin, jotta pysytään opinnäytetyön aikataulussa sekä tavoitteissa. Toteutusvaiheessa opinnäytetyön edistyminen raportoidaan kirjalliseen muotoon opinnäytetyödokumenttiin. (Lapin AMK 2023.)

Viimeisessä vaiheessa eli opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa valmis kirjallinen tuotos palautetaan arvioitavaksi ohjaavalle opettajalle ja esitellään suullisesti yhteistyökumppanille tai vaihtoehtoisesti opinnäytetyöseminaarissa muille opiskelijoille ja opettajille. Valmiista opinnäytetyöstä tulee kirjoittaa kypsyysnäyte sekä laatia itsearviointi. Yhteistyökumppanilta tulee myös pyytää kirjallinen palaute opinnäytetyön tuotoksesta. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-palvelussa. Lopuksi ohjaavalta opettajalta saadaan palaute opinnäytetyöstä, joka sisältää myös opinnäytetyön numeraalisen arvioinnin. (Lapin AMK 2023.)

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

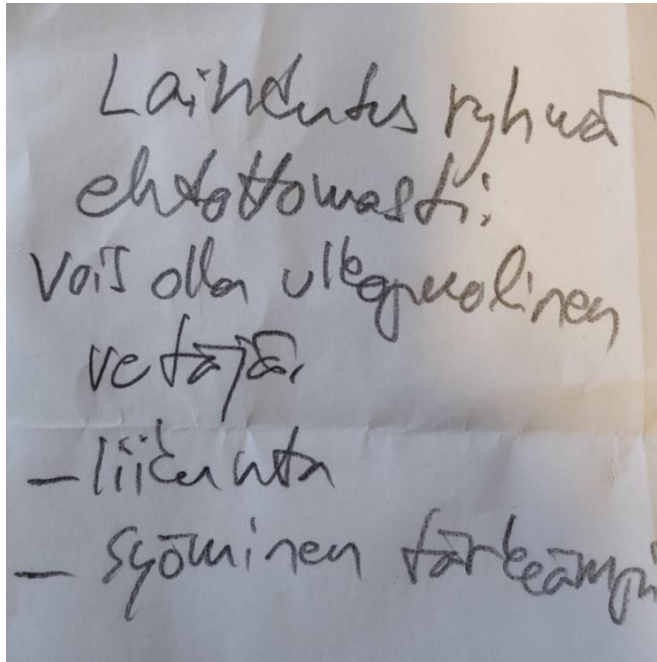
Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa toiminnallinen tuotos. Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmää voidaan käyttää silloin, kun opinnäytetyö hyötyy toiminnallisesta osuudesta ja kirjallinen muoto on liian rajaava. Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä soveltuu mm. johonkin ongelmanratkaisuun, prosessin kuvaukseen, palvelun rakennukseen tai alan käytäntöön suuntaavalla projektilla. Opinnäytetyön tuotos voi olla jokin palvelu, tuote, taideteos tai toimintatapa. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy aina jokin tuotos ja kirjallinen opinnäytetyöraportti. Keskiössä toiminnallisessa opinnäytetyössä on tuotos ja kirjallinen opinnäytetyöosuus toimii viitekehyksenä opinnäytetyölle. (Vilkka & Airaksinen, 2003.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee huomioida aikataulutuksen suhteen, että toiminnallinen tuotoksen suunnitteleminen sekä toteuttaminen vie enemmän aikaa, mitä kirjallinen tuotos. Toiminnallisen osuuden suunnittelun pohjana on projektisuunnitelma, jossa tulee ilmi toteutuksen aikataulu, työvaiheet ja resurssien tarve. Tarvittavia resursseja voi mm. olla raha, aika, tilat ja ohjaajat. Kirjallinen osuus toiminnallisessa opinnäytetyössä painottuu toiminnallisen osuuden raportointiin, kuvaamiseen ja reflektointiin, joita tukee teoriatausta opinnäytetyön aiheen ammattikirjallisuudesta. (Metropolia 2020.)

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen tuotos on palvelu, joka toteutettiin järjestämällä elämäntapa- ja painonhallintaryhmä Espoon mielenterveysyhdistykselle.

5.2 Keveyttä ja hyvää mieltä kevääseen - suunnitteluvaihe

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Espoon mielenterveysyhdistys, jonka kävijöiltä oli tullut toive elämän- ja painonhallintaryhmästä. Alustavasti kävijöiden toiveena oli, että ryhmässä keskityttäisiin enimmäkseen liikunnan sekä ruokavalion tärkeyteen (Kuva 2).



Kuva 2. Yhden Espoon mielenterveysyhdistyksen kävijän kirjallinen ryhmätoive.

Keskustelimme yhdessä Espoon mielenterveysyhdistyksen toiminnanohjaajan kanssa järjestämämme ryhmän aikataulutuksesta sekä ryhmäkertojen määrästä. Päädyimme ohjaamaan yhdeksän kerran avoimen ryhmän.

Avoimella ryhmällä tarkoitetaan sitä, että ryhmään voi osallistua missä vaiheessa ryhmäkertoja tahansa, lopettaa ryhmässä käynti missä vaiheessa itse haluaa sekä voi osallistua sellaisille ryhmäkerroille, joihin itse haluaa. Avoin ryhmä ei tarkoita sitoutuneisuutta. Avoimeen ryhmään voi osallistua sen aloittamisen jälkeen, ja ryhmän jäsenet voivat vaihtua ryhmänkestoajanaihana. (Savolainen ym. 2023, 134-135.)

Ryhmäkerrat toteutuivat maaliskoukuun aikana maanantaisin lukuun ottamatta arkipyhiä. Ryhmän kesto oli 1,5 tuntia jokaiselta ryhmäkerralta.

Suunnitteluvaiheessa päätimme, että hyödynnämme ryhmän ohjaamisessa mielenterveydenkättä, joista saimme aiheet viidelle ryhmäkerralle. Neljä muuta ryhmäkertaa jätimme alkuun

avoimeksi. Suunnittelimme alustavasti pelkästään ensimmäisen ryhmäkerran sisällön, koska tarkoituksenamme oli kerätä osallistujilta palautetta ja toiveita tulevia ryhmäkertoja varten.

Ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen suunnittelimme tulevat ryhmäkerrat huomioiden ryhmään osallistujien toiveet. Ryhmäkertojen aiheina olivat 1. ryhmän aloituskerta, 2. arvot ja päivittäiset valinnat, uni ja lepo, 3. ravinto ja ruokailu, 4. liikunta ja kehon kuuntelu, 5. ihmissuhteet ja tunteet, 6. stressi, 7. vapaa-aika ja luovuus, 8. ryhmän osallistujien toivekerta ja 9. ryhmän viimeinen kerta.

5.3 Keveyttä ja hyvää mieltä kevääseen - toteutus

Toteutuksen aloitimme suunnittelemalla Espoon mielenterveysyhdistykselle mainoksen (Kuva 3) ja esittelyn järjestämästäämme ryhmästä EMY:n kuukausilehteen (Kuva 4).



Kuva 3. Mainos Espoon mielenterveysyhdistykselle.

Uusia harjoittelijoita



Heippa kaikille! Olemme Jasmin ja Milja, sairaanhoita- ja opiskelijoita Laurea-ammattikorkeakoulusta ja olemme tekemässä toiminnallista opinnäytetyötä Emylle. Olemme molemmat aikaisemmalta koulutukseltamme lähihoitajia ja kiinnostuneita erityisesti mielenterveys-työstä. Nautimme vapaa-ajallamme pelien pelaamisesta, ystävien näkemisestä ja rentoutumisesta koulun lomassa. Olemme molemmat myös suuria eläinten ystäviä! Odotamme innolla, että pääsemme näkemään ja tutustumaan teihin kaikkiin tulevana keväänä.

Keveyttä ja hyvää mieltä kevääseen -elämäntapa- ja painonhallintaryhmä

Ohjaamme elämäntapa- ja painonhallintaryhmää maanantaisin 13.3. alkaen Lilla Karyllissa klo 14.30–16.00. Ryhmä on kaikille avoin eli ei haittaa, vaikka et pääse osallistumaan kaikille ryhmäkerroille. Tule siis reippaasti mukaan! Ryhmässä käsittelemme mm. ravintoon, lepoon, rentoutumiseen, liikuntaan, yksinäisyyteen, stressiin sekä painonhallintaan liittyviä aiheita. Ryhmässä on myös mahdollisuus itsensä punnitsemiseen sekä vyötärön ympäryksen mittaamiseen. Järjestämme aiheisiin liittyviä hauskoja tietovisoja, toiminnallista tekemistä sekä jaamme tutkimuksiin perustuvaa tietoa. Ohjaamme yhteensä 10 ryhmäkertaa: 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 17.4., 24.4., 8.5., 15.5., 22.5. ja 29.5.



8

Kuva 4. Esittely Espoon mielenterveysyhdistyksen kuukausitiedotteeseen.

Suunnittelimme ensimmäisen ryhmäkerran sisällön, jossa hyödynsimme Kahoot!-tietovisaa. ”Kahoot!” on verkossa sijaitseva pelipohjainen oppimisympäristö. Sen avulla voi luoda helposti tietokilpailuja, joihin voi osallistua pelikoodin avulla. Järjestämämme Kahoot!-tietovisa sisälsi kysymyksiä ravitsemuksesta, unesta ja levosta, liikunnasta, stressistä, ihmissuhteista, arvoista, harrastuksista sekä mielenterveydestä. Ensimmäisen ryhmäkerran aluksi esittelimme itsemme osallistujille sekä kerroimme ryhmän ajoituksesta ja sisällöstä. Kerroimme osallistujille tulevien ryhmäkertojen aiheet ja pyysimme tulevia ryhmäkertoja varten ajatuksia ja toiveita. Keräsimme ryhmään osallistujilta post-it lapuille toiveita tulevia ryhmäkertoja ajatellen. Ensimmäisellä ryhmäkerralla tulostimme osallistujille Mielenterveyden käsi -julisteet, jotka osallistujat saivat pitää itsellään. Osallistujien toiveita ensimmäiseltä ryhmäkerralta koskien tulevia ryhmäkertoja oli edulliset reseptit, kasvisruokareseptit, miten tehdä terveellisistä ruoista maukkaita sekä motivaation löytäminen elämäntapamuutoksiin.

Ryhmän toisella kerralla aiheena oli arvot ja päivittäiset valinnat, uni ja lepo. Esittelimme ryhmään osallistujille mielenterveyden käden, josta tulimme hyödyntämään aiheita eri ryhmäkerroilla (Mielenterveyden käsi 2018). Kävimme jokaisen mielenterveyden käden osa-alueen läpi ja kävimme keskustelua, missä osa-alueessa kukin ryhmään osallistuja toivoisi itselleen parannuksia tai muutosta. Jaoimme osallistujille Suomen mielenterveysseuran Selviytyjän purjeet -julisteet (Selviytyjän purjeet 2023). Julisteessa käytiin läpi keinoja, jotka auttavat selviytymään elämän haastavissa tilanteissa. Selviytymiskeinot jaettiin julisteessa fysiologiseen,

henkiseen, älylliseen, luovaan, tunteelliseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Kävimme osallistujien kanssa kierroksen, jossa jokainen osallistuja pohti, mistä osa-alueesta he ovat kokeneet saavansa eniten apua ja tukea. Jaoimme osallistujille arvokortit, jossa jokaisessa kortissa oli arvoihin liittyvä kysymys, jotka autoivat ryhmään osallistujia tutkimaan omaa arvomaailmaa (Arvokortit 2023). Arvokorttien jälkeen siirryimme aiheisiin uni ja lepo. Aloitimme käymällä läpi unta ja lepoa koskevaa teoriamateriaalia, jotka olimme keränneet kasaan hyödyntämällä Mielenterveystalon sekä Duodecim Terveyskirjaston artikkeleita. Teoriaosuuden jälkeen jaoimme osallistujille Hyvän unen huoltotoimenpiteet omahoito-ohjelman, jonka tarkoituksena oli suunnitella keinoja hyvän unen tukemiseksi (Hyvän unen huoltotoimenpiteet 2022). Suunnitelman teon jälkeen jaoimme vielä halukkaille unipäiväkirjan ja kävimme yhdessä läpi sen ohjeistuksen sekä täyttämisen (Unipäiväkirja 2023). Ryhmäkerran päätteeksi keräsimme osallistujien palautteen ryhmäkerrasta post-it lapuille.

Kolmannella ryhmäkerralla aiheena oli ravinto ja ruokailu. Aloitimme ryhmäkerran käymällä läpi kuulumiset sekä miten edellisen ryhmäkerran unitavoitteet ovat toteutuneet. Kävimme yhdessä läpi ravitsemuksen teoriaa, joka sisälsi ateria-ajat, ravitsemussuosituksia, nestetarpeet, vegaanisen ruokavalion, lautasmallin sekä terveellisten välipalojen rakentamista. Teorian lisäksi jaoimme osallistujille erilaista teoriaa tukevaa materiaalia. Materiaalin läpikäymisen jälkeen siirryimme ravitsemus- aiheeseen Kahoot!-tietovisaan. Tietovisa piti sisällään kysymyksiä liittyen ravintoaineisiin, ravitsemussuositukseen sekä ravintosisältöihin. Ryhmäkerralla jaoimme osallistujien toiveet huomioiden edullisia ja terveellisiä reseptejä jokaisesta päivän ateriasta. Ryhmäkerran päätteeksi keräsimme osallistujien palautteen ryhmäkerrasta post-it lapuille.

Neljännän ryhmäkerran aloitimme käymällä läpi osallistujien kuulumiset ja mahdolliset muutokset ravitsemustottumuksissaan. Neljännellä ryhmäkerralla aiheina olivat liikkuminen ja kehon kuuntelu. Aloitimme käymällä teoriaa liikuntaa koskevista suosituksista, jossa hyödynsimme Käypä-hoitosuositukseen perustuvaa tietoperustaa. UKK-instituutin sivustolta hyödynsimme ohjeita liikunnan sisällyttämisestä arkeen sekä oman liikuntasuunnitelman tekemiseen. Kävimme myös läpi erilaisia liikuntamuotoja, jotka ovat sovellettavissa eri vaativuustasojen mukaan. Teoriatiedon tueksi jaoimme osallistujille UKK-instituutin materiaalia koskien liikunnan vaikutuksia sekä liikuntasuosituksia. Päätimme ryhmäkerran jakamalla halukkaille osallistujille viikon mittaisen täytettävän liikkumisen suositus- lomakkeen. (UKK-instituutti 2022.)

Viides ryhmäkerta alkoi päivän aiheen esittelyllä sekä kuulumiskierroksella. Ryhmäkerran aiheina olivat ihmissuhteet ja tunteet. Kävimme läpi YTHS:n sosiaalisten suhteiden teoriaa, jossa käsiteltiin sosiaalisten suhteiden merkitystä ihmisten hyvinvointiin sekä mielenterveyteen (YTHS 2023). Mieli.fi-sivustolta kävimme läpi itsetuntemukseen liittyvää materiaalia, joista kävimme osallistujien kanssa avointa keskustelua (Mieli ry 2022). Keskustelun tukena ryhmäkerralla hyödynsimme Mieli ry:n vahvuuskortteja (Mieli ry 2023). Kävimme Hyvä mieli- kirjasta läpi erilaisia tunteita kuten tunteiden käsittelyä, tunnistamista ja hallintaa (Hyvä mieli 2020,

27-29). Ryhmäkerran päätteeksi jaoimme osallistujille tunnepäiväkirja- harjoituksen, jossa tavoitteena oli tunnistaa omia ajatuksia tunteista ja tutustua niihin paremmin (Tunnepäiväkirja 2023).

Kuudennen ryhmäkerran aiheena oli stressi. Aluksi kävimme läpi teoreettista tietoa stressistä hyödyntäen Duodecim Terveyskirjaston, Aivoliiton sekä Mieli ry:n materiaaleja. Jaoimme osallistujille Huolihetki-harjoituksen, jonka kävimme yhdessä läpi osallistujien kanssa (Huolihetki 2023). Ryhmäkerran lopuksi kuuntelimme mindfulness-harjoitus sekä katsoimme videon palleahtamistekniikasta. Videon katsomisen jälkeen halukkaille osallistujille jaoimme Laadukas aikataulu arkeen-harjoituksen, jonka tarkoituksena oli laatia aikataulu arkeen hyvinvoinnin tueksi (Laadukas aikataulu arkeen 2023).

Seitsemännelle ryhmäkerralle osallistujat olivat toivoneet yhteistä ulkoilua, sillä ryhmäkerran aiheena oli vapaa-aika ja luovuus. Aloitimme ryhmäkerran kokoamalla osallistujat yhteen Lilla Karyllissa, josta lähdimme kävelemään kohti Espoon tuomiokirkkoa. Kävellessä kävimme vapaa-muotoista keskustelua ryhmäkerran aiheesta. Keskustelimme muun muassa harrastuksista, mielenkiinnon kohteista, liikunnasta, luovuudesta sekä rentoutumisen merkityksestä arjessa. Palattuaamme takaisin Lilla Karylliin, kirjoitimme jokainen itsellemme kirjeen tulevaisuuteen. Kirjeen ideana oli kuvitella ja kirjoittaa, millaisessa elämäntilanteessa kirjeen kirjoittaja on tällä hetkellä ja millaisia tulevaisuuden suunnitelmia ja unelmia kirjoittajalla on. Ryhmäkerran päätteeksi keräsimme kirjeet osallistujilta ja toimitimme kirjeet yhdelle Espoon mielenterveysyhdistyksen toiminnanohjaajista.

Kahdeksannella ryhmäkerralla vietimme ryhmän osallistujien toivekertaa. Järjestimme osallistujille Kahoot!-tietovisan, jonka aiheiksi osallistujat olivat toivoneet myyttejä ja väärinkäsityksiä koskien terveyttä. Tietovisa sisälsi monipuolisesti kysymyksiä kaikista mielenterveyden käden osa-alueista. Tietovisan jälkeen osallistujat kertoivat itse kuulemistaan terveismyyteistä sekä olettamuksista.

Yhdeksännellä, eli ryhmän viimeisellä kerralla kävimme keskustellen yhteenvetoa ryhmäkertoista, mitä jäi mieleen, tuliko opittua jotain uutta ja tuliko tehtyä jotain edistäviä muutoksia omiin terveystottumuksiin ja elämäntapoihin liittyen. Viimeisellä ryhmäkerralla keräsimme osallistujilta loppupalautteen Espoon mielenterveysyhdistyksen palautelomakkeeseen, josta olemme hyödyntäneet osaa kysymyksistä opinnäytetyössämme ja ryhmän tuloksien arvioinnissa.

Jokaisen ryhmäkerran päätteeksi keräsimme osallistujilta vapaamuotoisen palautteen post-it lapuille. Palautteen sai antaa esimerkiksi hymynaamalla, toiveena, ehdotuksena tai hyvänä- tai rakentavana palautteena.

5.4 Opinnäytetyön tuotoksen arviointi

Tässä osiossa avaamme ryhmäkerroilta saatua palautetta sekä kerromme loppupalautteesta saamamme tulokset. Kokonaisuudessaan ryhmään osallistui yhteensä 21 henkilöä ja ryhmäkerroittain osallistujia kuhunkin ryhmään oli 3-8 henkilöä (Taulukko 1).

Opinnäytetyömme tavoitteena oli järjestää Espoon mielenterveysyhdistykselle yhdeksän kerran elämäntapa- ja painonhallintaryhmä, jossa käsiteltiin laajasti mielenterveyteen, ravitsemukseen ja elämäntapoihin liittyviä aiheita. Tavoitteenamme oli, että jokainen ryhmään osallistujista pystyi valitsemaan itselleen sopivia elämäntapamuutokseen liittyviä tavoitteita, jotka tukevat osallistujaa omassa henkilökohtaisessa hyvinvoinnissa sekä mielenterveydessä.

Ryhmäkerroilta saadut tulokset perustuvat jokaiselta ryhmäkerralta keräämiimme väli- ja loppupalautteisiin. Hyödynsimme ryhmäkerroilla palautteen keräämiseen Post-it lappuja, joihin pyysimme osallistujia antamaan palautetta, toiveita sekä ryhmäkerroista jääneitä tunteita ja ajatuksia. Post-it lapuilta saatu palaute koostui positiivisesta palautteesta sekä osallistujien toiveista. Positiivisissa palautteissa kerrottiin ryhmän olleen inspiroiva, mielenkiintoinen, hyödyllinen, avartava sekä ajatuksia herättävä. Osallistujat toivoivat seuraavia asioita käsiteltävän tulevilla ryhmäkerroilla; ruokapäiväkirja, terveelliset reseptit, ruokailurytmi, väärinkäsitykset koskien ruokaa ja terveyttä, edulliset reseptit, uni ja unen vaikutus, liikunta ja ulkoilu, motivaatio sekä napostelun vähentäminen.

Keräsimme kahdella viimeisellä ryhmäkerralla osallistujilta loppupalautteen Espoon mielenterveysyhdistyksen virallista ryhmän palautekysely -lomaketta hyödyntäen. Loppupalautetta antoi yhteensä kahdeksan osallistujaa. Palautteen antajien ikähaarukka koostui 36-75 vuotiaista. Loppupalautteiden antajien mielestä ryhmä vastasi heidän odotuksiaan ja he suosittelisivat ryhmää muille. Kyselyyn vastanneet kertoivat omin sanoin, mitä hyötyä he kokivat saaneensa ryhmään osallistumisesta. Palautteessa nousi esille vertaistuen merkitys, mielenkiinto aiheita kohtaan, hyvä yhteishenki, mielekäs tekeminen, hyvät ja mukavat ohjaajat, hyödylliset keskustelut sekä neuvot elämänhallintaan. Kehityskohteina nousi esiin ryhmäkertojen pituuden rajallisuus, sillä osallistujat olisivat toivoneet ajaltaan pidempiä ryhmäkertoja. Lisäksi osallistujat olisivat toivoneet erillistä ryhmäkertaa, jossa keskityttäisiin ruokaostoksiin sekä ruoan valmistukseen käytännössä.

Loppupalautelomake sisälsi myös useita kysymyksiä, joihin palautteen antaja vastasi ympyröimällä hänen mielipidettään lähimpänä olevan vaihtoehdon. Koosteena ryhmään osallistujat olivat sitä mieltä, että ryhmän ohjelma oli mielenkiintoista, jokainen koki itsensä tervetulleeksi, ryhmässä oli hyvä ilmapiiri, ohjaajat olivat osaavia, osallistujat oppivat uutta, ryhmässä tutustui uusiin ihmisiin, ryhmä lisäsi voimavaroja ja osallisuuden tunnetta sekä omia

kokemuksia sai jakaa luotettavassa ilmapiirissä.

Taulukko1. Taulukossa näkyy ryhmään osallistujien toteumat jokaiselta ryhmäkerralta.

Osallistuja	13.3.	27.3.	3.4.	17.4.	24.4.	8.5.	15.5.	22.5.	29.5.
Osallistuja 1	X	X							
Osallistuja 2	X	X		X	X		X	X	
Osallistuja 3	X	X		X	X			X	
Osallistuja 4	X	X		X	X		X		
Osallistuja 5	X								
Osallistuja 6	X								
Osallistuja 7	X	X	X	X	X		X		X
Osallistuja 8	X	X	X	X	X			X	X
Osallistuja 9		X	X		X	X		X	
Osallistuja 10		X		X			X	X	X
Osallistuja 11		X	X	X	X	X		X	X
Osallistuja 12		X							
Osallistuja 13		X							
Osallistuja 14			X						
Osallistuja 15			X	X	X	X	X	X	X
Osallistuja 16			X						
Osallistuja 17					X				
Osallistuja 18					X				X
Osallistuja 19						X			

Osallistuja 20							X		
Osallistuja 21								X	

6 Opinnäytetyön eettisyys

Järjestämämme ryhmä Espoon mielenterveysyhdistykselle oli avoin ryhmä, jonka tarkoituksena oli tarjota turvallinen ilmapiiri vertaistuelle. Ryhmä ei sitonut ketään osallistumaan ryhmään, vaan ryhmäkerroille sai osallistua ilman ilmoittautumisia. Myös kesken ryhmäkerran sai osallistua jo käynnissä olleeseen ryhmään tai poistua ryhmäkerralta niin halutessaan.

Asiakaskohteena opinnäytetyössä toimivat mielenterveysyhdistyksen kävijät. Huomioimme haavoittuvan asiakasryhmän ottamalla huomioon jokaisen osallistujan yksilönä, pitämällä keskustelun asiallisena, hyväksyvänä ja arvostettavana sekä huomioimalla jokaisen kuulluksi tulemisen ja vuorovaikutuksen toteutumisen ryhmässä jakamalla puheenvuorot tasapuolisesti. (ETENE 2021, 6.)

Ryhmässä osallistujia kannustettiin osallistumaan keskusteluun sen verran, minkä kukin osallistuja itse koki hyvänä. Turvallista ja avointa ilmapiiriä ryhmässä tuki se, että ryhmän ohjaajien asema ryhmässä oli tasavertainen ryhmän osallistujien kanssa. Tasavertaisuus näkyi ryhmässä mm. ohjaajien osallistumisena keskusteluun, omien henkilökohtaisten tavoitteiden suunnitteluun sekä kokemusten ja kuulumisten vaihtamiseen yhdessä ryhmän osallistujien kanssa. (ETENE 2021, 5-6.)

Osallistujilta pyydettiin jokaiselta ryhmäkerralla palautetta ja toiveita, joiden pohjalta suunniteltiin sekä muokattiin tulevia ryhmäkertoja. Ryhmään osallistujien anonymiteetti on otettu huomioon palautteen keräämisessä, osallistujalistan raportoinnissa, tietovisoissa sekä kirjallisessa opinnäytetyötuoksessa niin, ettemme ole käyttäneet osallistujien nimiä tai muita tunnistetietoja, jotta jokaisen henkilöllisyys on saatu pidettyä suojassa. Ryhmän osallistujia on tiedotettu jokaisella ryhmäkerralla, miten käytämme ja hyödynnämme heidän antamiaan tietoja opinnäytetyössämme. Jokaiselle osallistujalle on tiedotettu, ettei kenenkään nimiä tulla käyttämään opinnäytetyössä.

Opinnäytetyössämme huomioimme Sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan (ETENE) eettiset suositukset sosiaali- ja terveysalalla. Näin toteutuivat ihmisarvon ja perusoikeuksien kunnioittaminen, itsemääräämisoikeus ja dialogiseen vuorovaikutukseen pyrkiminen sekä kokonaisvaltainen arvostava suhtautuminen, joka kohdistui kaikkiin osallistujiin. (ETENE 2021, 5-6.)

7 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön teoriaosuudessa hyödynnetty lähdemateriaali on pääosin alle viisi vuotta vanhoja lähteitä ja jokainen lähde on kerätty opinnäytetyöhön luotettavilta tahoilta. Jokaisen ryhmäkerran aihe ja materiaalit ovat perustuneet luotettavaan teoretietoon sekä laadukkaisiin ja luotettavaan lähdemateriaaleihin. Opinnäytetyössä käytimme tutkittua ja luotettavaa sekä laadullista tietoa, jotta ryhmänohjaus ja materiaali olisi laadukasta ja ajantasaista (TENK 2021). Opinnäytetyön koostimme ja toimintaa arvioitiin yleistä tarkkuutta ja huolellisuutta noudattaen. Valittuja lähteitä tarkastelimme kriittisesti ja varmistimme, että lähteen on julkaissut luotettava taho. (TENK 2021, 6.) Kaikissa vaiheissa noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä, HTK-ohjetta noudattaen (TENK 2021).

Opinnäytetyössä käytettävät lähdemateriaalit olemme merkinneet selkeästi Laurea-ammattikorkeakoulun lähdeviittausohjeistuksen mukaisesti niin, että lukija pystyy löytämään opinnäytetyöstä aina tekstiä koskevan alkuperäisen lähteen.

Olemme keränneet jokaiselta ryhmäkerralta palautetta ja ryhmän lopussa kattavaa loppupalautetta, joiden tulokset ovat esitelly opinnäytetyössä niitä muuttamatta. Kirjalliset palautteet tuhosimme asianmukaisesti niiden hyödyntämisen jälkeen. Keräämämme palaute on ollut ryhmään osallistujille vapaaehtoista, eikä siihen ole painostettu. Osallistujia kannustettiin antamaan rakentavaa sekä ryhmää kehittävää palautetta.

8 Pohdinta ja johtopäätökset

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus projektina oli erittäin onnistunut. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa meille oli suuri apu, kun toive ryhmän aihetta koskien tuli Espoon mielenterveysyhdistykseltä valmiina. Annetun toiveen perusteelta lähdimme miettimään, millaiset aiheet ja asiat edistävät sekä tukevat elämäntapojen- ja painonhallintaa.

Lähtökohtana oli hyödyntää ryhmän ohjauksessa mielenterveyden kättä, sillä se toimi konkreettisena apuvälineenä elämän osa-alueiden käsittelemisessä. Mielenterveyden käsi oli hyvä tuki ja perusta ryhmäkertojen onnistumiselle. Ryhmäkertojen alussa koimme tärkeäksi hyödyntää ryhmään osallistujien toiveita, jotta tulevat ryhmäkerrat osattiin suunnitella mahdollisimman osallistujalähtöisesti.

Halusimme ryhmäkertojen sisällön jakautuvan teoriaosuuteen sekä toiminnalliseen osuuteen. Toteutimme tämän niin, että ryhmäkertojen alussa esittelimme kyseisen ryhmäkerran aiheen, jonka jälkeen kävimme teoriapohjaista alustusta aiheeseen. Teoriaosuuden jälkeen siirryimme toiminnalliseen osuuteen, joka sisälsi avointa keskustelua sekä yhdessä tehtäviä aihetta tukevia harjoituksia. Tavoitteenamme oli, että jokaisen ryhmäkerran lopussa jokainen osallistuja

muodosti henkilökohtaisen tavoitteen seuraavalle ryhmäkerralle ja pyrki toteuttamaan itselleen sopivia elämäntapamuutoksia omassa arjessaan.

Meidän mielestämme toimintatapa oli oikea ja saavutimme ne tulokset, joita toivoimme saavamme tältä opinnäytetyön toteutukselta. Ryhmäkertojen rakenne osoittautui toimivaksi ja mahdollisti jokaisen aiheen käsittelyä monipuolisesti sekä käytännönläheisesti. Ryhmään osallistujat kokivat ryhmän tarpeelliseksi sekä hyödylliseksi sekä toivovat ryhmälle jatkoa tulevaisuudessa.

Espoon mielenterveysyhdistyksen kanssa yhteistyö sujui mutkattomasti ja saimme Espoon mielenterveysyhdistykseltä heti alussa vapaat kädet suunnitella sekä toteuttaa ryhmä. Tämä osoitti työelämäkumppanilta luottamusta sekä sopivaa vastuun antoa meille. Saimme hyödyntää ryhmän ohjaamisessa Espoon mielenterveysyhdistyksen tiloja sekä välineistöä tarpeen mukaan. Tämä mahdollisti esimerkiksi Kahoot!-tietovisojen järjestämisen ryhmäkerroilla sekä tarvittavan materiaalin tulostamisen osallistujille.

Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä oli mielenkiintoinen, laaja, monipuolinen sekä työelämälähtöinen. Toiminnallinen opinnäytetyö vaati enemmän suunnittelua ja ajanhallintaa. Toitimme opinnäytetyön toiminnallinen osuus etusijalla työelämälähtöisesti ja opinnäytetyön kirjallinen raportti muodostui toiminnallisen osuuden jälkeen. Opinnäytetyön prosessi oli meidän kohdallamme poikkeava, sillä ryhmän toteuttamisen aikataulu tuli opinnäytetyöprosessin alussa meille kuukauden varoitusajalla. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheen teoreettinen osuus täydentyi vielä toteutuksen eli toiminnallisen osuuden jälkeen, sillä aikataulullisesti toteutuksella oli työelämäkumppanin puolelta kiire.

Suoriuduimme mielestämme opinnäytetyöprosessista kiitettävästi kaikista opinnäytetyöprosessiin liittyvistä muutoksista huolimatta. Ryhmäprosessin edetessä usein ilmaantuu erilaisia yllättäviä tekijöitä, jotka edellyttävät ohjaajilta joustavuutta ja alkuperäisen suunnitelman muuttamista tai hiomista. Hyväksi ryhmänohjaajaksi kehittyminen edellyttää paitsi erilaista tiedollista ja taidollista osaamista myös kokemusta erilaisten ryhmien ohjaamisesta. (Savolainen ym. 2023, 138.) Siinä me olemme oikein hyvällä matkalla.

Opinnäytetyön kehittämis ehdotukseksi ehdotetaan jatkoa järjestetyille ryhmälle, joka painottuu konkreettiseen toiminnalliseen ohjaukseen terveellisen ravitsemuksen mukaisesti. Ryhmätoiminta pitäisi sisällään esimerkiksi ruokaostosten tekoa, ruoan valmistamista sekä ravitsemussuosittelun sisällyttämistä omaan arkeen.

Lähteet

Painetut

Dunderfelt, T. 2016. Läsäoleva kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

FinFami. Ryhmänohjaajan käsikirja. 2022.

Hyvä mieli. Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille. 2020. Suomen mielenterveys ry.

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2021. Mielenterveyshoitotyö. 5.-8. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.

Nordling, E. 2023. Toipumisorientaatio mielenterveystyössä. Helsinki: Edita Publishing.

Ruponen, R., Nummenmaa, A.R. & Koivuluhta, M. 2000. Ryhmänohjaus muutoksen mahdollisuuden maisemana.

Teoksessa J. Onnismaa, H. Pasanen & T. Spangar (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Jyväskylä: PS-kustannus. 162-188.

Savolainen, J., Kivimäki, A. & Vikman, M. 2023. Mielenterveys- ja päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

Arvokortit 2023. Peda.net. Viitattu 28.9.2023.

<https://peda.net/jyu/sport/ljto2/lso/h2/h/ktjs/arvokortit>

ETENE. 2021. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. ETENE-julkaisu 32. Helsinki: ETENE ja STM. Viitattu 20.11.2023. <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisu+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841>

Heikkonen, E. 2022. Vertaisesta voimaa. Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Kandidaatin tutkielma. Viitattu 23.11.2023. Jyväskylän Yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/84228>

Huolihetki 2023. Mielenterveystalo. Viitattu 9.10.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-huolihetki>

Hyvän unen huoltotoimenpiteet 2022. Mielenterveystalo. Viitattu 28.9.2023.

<https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-05/Hyvan-unen-huoltotoimenpiteet.pdf>

Kaltiala, U. 2022. Ruokavalio voi tukea mielen terveyden häiriöiden ehkäisyä ja hoitoa. Viitattu 21.11.2023.

<https://www.uef.fi/fi/artikkeli/ruokavalio-voi-tukea-mielen-terveyden-hairioiden-ehkaisyja-ja-hoitoa>

Korkala, A. 2019. Mielenterveyskuntoutuksen tukeminen liikunnan harrastamisessa. Opinnäytetyö, Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.11.2023.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261115/opinnaytetyo_Annika_Korkala_Lapin_AMK.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Laadukas aikataulu arkeen 2023. Mielenterveystalo. Viitattu 9.10.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-10/Laadukas-aikataulu-arkeen.pdf>

Lapin AMK 2023. Opinnäytetyöohjeet. Viitattu 9.11.2023. <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Oppaat-ja-ohjeet/Opinnaytetyo>

Lintukorpi, J. & Warnicki, J. (2020). Kuntouttavan ryhmätoiminnan vaikutukset mielen terveysasiakkaille. AMK-opinnäytetyö. Hämeen Ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.11.2023.

<https://www.theseus.fi/handle/10024/354446>

Metropolia 2020. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. Viitattu 15.11.2023.

<https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>

Mielenterveyden keskusliitto 2023. Mielenterveysyhdistykset. Viitattu 19.11.2023.

<https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/>

Mielenterveyden käsi 2018. Suomen mielen terveysseura. Viitattu 28.9.2023.

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielen-terveyden-kasi-juliste/>

Mieli ry 2022. Tutustu itseesi. Viitattu 9.10.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveystasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>

Mieli ry 2023. Vahvuuskortit. Viitattu 9.10.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/>

Nordling, E. & Rissanen, P. 2020. Mielenterveystyö uudistuu. Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Viitattu 18.11.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140792/URN_ISBN_978-952-343-591-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

NSW Health 2022. What is a recovery oriented approach? Viitattu 20.11.2023.

<https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/psychosocial/principles/Pages/recovery.aspx>

- PennState Health 2021. Understanding the effects of a healthy lifestyle on mental health. Viitattu 10.11.2023. <https://pennstatehealthnews.org/topics/may-2021-one-group-blog-mental-health/>
- Päihdelinkki 2019. Toipumisorientaatio riippuvuus- ja mielenterveystyössä. Viitattu 1.11.2023. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyön-menetelmat-ja-koulutus/toipumisorientaatio-riippuvuus-ja-mielenterveystyossa>
- Rantonen, K. & Savolainen, H. 2023. Hoida mieltä, hoida kroppaa! -luento. Mielenterveyden Keskusliitto. Mielenterveystalot 2023. Katsottu 21.11.2023. <https://www.mtkl.fi/ajankoh-taista/katso-mielenterveystalot-maksuton-ohjelma/>
- Selviytyjän purjeet 2023. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 28.9.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/selviytyjan-purjeet/>
- Tenk 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 20.11.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- THL 2023. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Viitattu 7.10.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>
- THL 2019. Uni. Viitattu 19.11.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>
- Tunnepäiväkirja 2023. Mielenterveystalo. Viitattu 9.10.2023. <https://www.mielenterveys-talo.fi/sites/default/files/2022-09/Tunnepaivakirja.pdf>
- UKK-instituutti 2022. Liikkuminen ja paikallaanolo. Viitattu 9.10.2023. <https://ukkinsti-tuutti.fi/liikkuminen/>
- Unipäiväkirja 2023. Mielenterveystalo. Viitattu 28.9.2023. <https://www.mielenterveys-talo.fi/sites/default/files/2023-09/Unipaivakirja.pdf>
- YTHS 2023. Sosiaaliset suhteet. Viitattu 9.10.2023. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielen-terveys/sosiaaliset-suhteet/>
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Valtioneuvosto. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2020:6. Viitattu: 20.11.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162053>