

NUORTEN AIKUISTEN RYHMÄNOHJAUKSEN
TOIMINTASUUNNITELMA
Toiminnallinen ryhmä Green Care-menetelmin

Balanssi Ry

Seppälä Nina

Opinnäytetyö

Sosiaaliala
Sosionomi AMK

2023

Sosionomikoulutus
Sosionomi

Tekijä	Nina Seppälä	Vuosi	2023
Ohjaaja(t)	Mari Louste, Virpi Piira		
Toimeksiantaja	Balanssi Ry		
Työn nimi	Nuorten aikuisten ryhmäohjauksen toimintasuunnitelma		
Sivumäärä	33 + 7		

Opinnäytetyöni aiheena oli tuottaa toimintasuunnitelma nuorten (18–29-vuotiaiden) aikuisten ryhmäohjaukselle. Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi mielenterveysjärjestö Balanssi Ry. Opinnäytetyöni tarkoitus oli suunnitella ryhmän toiminta siten, että osallistujien mielenkiinto herää ja pysyy yllä. Nuorten aikuisten ryhmän tarkoituksena on ennaltaehkäistä nuorten aikuisten syrjäytymistä, vahvistaa osallisuutta sekä luoda mukava ympäristö ja yhteisö, johon asiakkaan oli helppo tulla.

Green Care on monipuolinen toimintamuoto, jota voidaan käyttää kuntoutustarkoituksessa mutta myös ennaltaehkäisevänä ja terveyttä edistävänä menetelmänä. Green Care keskittyy luonnon resurssien käyttämiseen työkaluina ammatillisessa, vastuullisessa ja tavoitteellisessa toiminnassa. Valitsemalla luontolähtöisen tematiikan opinnäytetyölleni, sain luotua mielenterveysjärjestö Balanssi Ry:lle tämän tarpeita ja toiveita vastaavan toimintasuunnitelman. Opinnäytetyön keskeisiä teemoja tutkimalla syntyi toimintasuunnitelma, joka kannustaa luonnossa liikkumiseen, ohjaa ryhmään osallistuvia yhteisöllisyyteen ja henkiseen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tietopohjana käytin olemassa olevia tutkimuksia ja menetelmäkirjallisuutta. Toiminnallisten harjoitteiden suunnittelussa hyödynsin Metsämieli-menetelmällisyyttä. Laatamani toimintasuunnitelma on jatkojalostettavissa erilaisten asiakasryhmien tarpeita vastaavaksi.

Avainsanat	Green Care, mielenterveys, syrjäytyminen, osallisuus, nuoret aikuiset
Muita tietoja	Toimintasuunnitelma nuorten aikuisten ryhmäohjaukselle

Social services
Bachelor of Social Services

Author	Nina Seppälä	Year	2023
Supervisor(s)	Mari Louste, Virpi Piira		
Commissioned by	Balanssi Ry		
Title	Action plan for group guidance of young adults		
Number of pages	33 + 7		

My thesis topic was to create an action plan for group guidance of young adults (aged 18-29). The mental health organization Balanssi Ry commissioned the thesis. The purpose of my thesis was to design the group's activities in a way that captures and maintains participants' interest. The aim of the young adults' group is to prevent the social exclusion of young adults, enhance their sense of belonging, and to create a comfortable environment and community that clients could easily engage with.

Green Care is a versatile form of activity that can be used for both rehabilitation purposes and with individuals in need of support as well as a preventative and health-promoting method. Green Care focuses on using the resources of nature as tools in professional, responsible, and goal-oriented activities. By choosing a nature-based theme for my thesis, I was able to create an action plan that aligns with the needs and wishes of the mental health organization Balanssi Ry.

Drawing on existing research and method literature, I used a nature-based approach to develop practical exercises in my thesis. The action plan I created encourages outdoor activities, guides group participants toward a sense of community, and enhances their mental well-being.

The foundation of my thesis was built upon existing research and method literature. In the design of the practical exercises, I incorporated principles from the Metsämieli-method. The action plan I formulated can be further developed to meet the specific needs of different client groups.

Keywords	Green Care, mental health, social exclusion, participation, young adults
Special remarks	The action plan for group guidance of young adults

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TOIMINTAYMPÄRISTÖN ELEMENTIT	7
2.1	Nuoret aikuiset	7
2.2	Green Care	8
2.3	Metsämieli-menetelmä	10
2.4	Syrjäytyminen	11
3	TOIMINTASUUNNITELMAN LÄHTÖKOHDAT	14
3.1	Osallisuuden vahvistaminen	14
3.2	Kiinnittyminen	15
3.3	Mielenkiinnon herääminen ja sen ylläpitäminen	16
3.4	Sisäinen motivaatio	18
4	MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS	20
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	20
4.2	Toimeksiantajan lähtökohdat	20
4.3	Toiminnallisen opinnäytetyön lähestymistapa	22
4.4	Opinnäytetyön etenemisen kuvaus vaiheittain	22
4.5	Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus	24
4.6	Saavutettu tuotos	25
5	POHDINTA	27
5.1	Johtopäätökset	27
5.2	Jatkokehittämisaiheet	27
5.3	Oman oppimisen pohdinta	28
	LÄHTEET	29
	LIITTEET	33

1 JOHDANTO

Mielenterveyden ongelmat koskettavat jollakin tasolla kaikkia Suomessa asuvia, sillä joka viides suomalainen kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriöitä. Arviolta mielenterveyden häiriöiden kustannukset ovat Suomessa 11 miljardia euroa vuodessa. (Mieli ry 2023.) Mieli ry:n (2023) mukaan mielenterveyspalveluihin on panostettu vähemmän kuin muuhun terveydenhuoltoon 2000-luvulla.

Toimeksiantajana toimivan Balanssi Ry:n verkkosivujen mukaan ”*Yhdistyksen tarkoituksena on parantaa mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä osallisuutta, edistää henkistä hyvinvointia ja mielenterveyskuntoutujien työllistymisvalmiuksia, kehittää mielenterveyspalvelujen saatavuutta ja laatua sekä tehdä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Yhdistys vaikuttaa siihen, että mielenterveyspalveluja tarvitsevien erityistarpeet otetaan kunnassa huomioon palveluista päätettäessä.*” (Balanssi Ry 2023.) Jotta Balanssi Ry toteuttaa tarkoituksensa, järjestö tarjoaa voittoa tavoittelemattomasti vertaistukea, palvelunohjausta, työtoimintaa, ryhmätoimintaa, keskustelu- ja valistustilaisuuksia, opintotoimintaa sekä retkiä, leirejä ja jäsenmatkoja (Balanssi Ry 2023).

Opinnäytetyössäni tuotan Balanssi Ry:lle toimintasuunnitelman nuorten aikuisten ryhmänohjaukselle. Nuorten aikuisten ryhmän tarkoituksena on ennaltaehkäistä nuorten aikuisten syrjäytymistä, vahvistaa osallisuutta sekä luoda mukava ympäristö ja yhteisö, johon asiakkaan on helppo tulla. Aikaisemmin toimineissa saman asiakasryhmän ryhmissä on todettu haasteeksi mielenkiinnon herättäminen ja sen ylläpysyminen ryhmään osallistuvien kesken (Poikela 2023), ja tähän haasteeseen olen vastannut luomalla toimintasuunnitelman ryhmälle, joka on toiminnallinen, menetelmällisyyteen perustuva ja luontolähtöinen.

Luonnon vaikutuksia mielenterveyteen on tutkittu laajasti. On havaittu, että luonnossa oleskelu vähentää stressiä, laskee sydämen sykettä ja verenpainetta, parantaa tarkkaavaisuutta ja muistia sekä lisää myönteisiä tunteita (Leppänen & Pajunen 2017, 23–25). Toiminnallisessa opinnäytetyössäni

hyödynnän Green Care-toimintaa ja Metsämieli-menetelmällisyyttä ryhmäohjauksen suunnittelussa.

2 TOIMINTAYMPÄRISTÖN ELEMENTIT

2.1 Nuoret aikuiset

Toimintasuunnitelman kohderyhmänä ovat 18–29-vuotiaat nuoret aikuiset. Jotta työ asiakasryhmän kanssa olisi ammattimaista, on tärkeää ottaa huomioon asiakasryhmän erityispiirteet.

Aikojen saatossa ihmisen aikuisuuden ajankohta on tulkittu eri tavoin. Esimerkiksi ripille pääsy, avioliittoon astuminen tai kotoa muuttaminen ovat olleet aikuisuuden ajankohtia. Puoli vuosisataa sitten aikuisuutena nähtiin ennen kaikkea se aika, jolloin perustettiin perhe ja asetuttiin aloilleen. Tänä päivänä tilanne on eri, ja usein nuoret opiskelevat kauemmin ja siirtyvät työelämään aikaisempaa myöhemmin. Tämä johtaa siihen, että nuoret tuntevat itsensä aikuisiksi myöhemmin kuin ennen vanhaan. Tänä päivänä aikuisuutta kuvaillaan erimerkiksi taloudellisena riippumattomuutena sekä omien päätösten tekemisen vallalla ja vastuun kantamisella. (Hwang ym. 2014, 208.)

Englanninkielisellä termillä ”emerging adulthood” kuvataan sitä elämänvaihetta, jossa ollaan aikuisuuden kynnyksellä. Tämä elämänvaihe osuu kohdalle yleensä ihmisen ollessa noin 20–30-vuotias. Se pitää sisällään monia tunteita epävarmuudesta, huolesta, toivosta ja tulevaisuudenhaaveista. Amerikkalaisen kehityspsykologin, Arnett Jeffreyyn mukaan, aikuisuuden kynnyks koostuu viidestä eri tekijästä. Näihin tekijöihin lukeutuu niin identiteetin tutkiskelua ja siihen keskittymistä, kuin elämän epätasaisuutta ja itsekeskeisyyttäkin. Näiden lisäksi keskeisiä tekijöitä on myös eletty aika sisältäen monia erilaisia mahdollisuuksia, ja tunne siitä, että on ”siinä välissä”. Tunne siitä, että on ”siinä välissä”, on sitä, ettei nuori aikuinen enää koe olevansa nuori, muttei kuitenkaan täysin aikuinenkaan. (Hwang ym. 2014, 209.)

Identiteetin tutkiskelu on pääosin sitä, että ihminen pohtii, kuka on ja miltä tulevaisuus tulee näyttämään. Ihminen pyrkii löytämään sopivan työn ja kumppanin. Identiteetin tutkiskelun aikana nuori aikuinen on ehkä muuttanut kotoaan, joka johtaa siihen, että ympärillä on harvempi kanssaihminen

huomioitavaksi ja syntyy mahdollisuus itseensä keskittymiseen. Samanaikaisesti ympärillä on vähemmän ihmisiä vahvistamassa uutta, käynnissä olevaa identiteettivaihetta, ja tämä voi johtaa eksyneenä olemisen tunteeseen. (Hwang ym. 2014, 209.)

Aikuisuuden kynnyksessä sisältää usein optimismia ja hyvinvoinnin tunteita, mutta voi myös aiheuttaa paljon stressitekijöitä. Tämän elämänvaiheen aikana tapahtuu usein monia elämänmuutoksia, eikä ole tavatonta, että nuori aikuinen kokeilee eri työtehtäviä, koulutuksia sekä jopa puolisoa tai asuntoa. Usein myös omien vanhempien tarkastelu muuttuu, eikä paluumuuttaminen kotiin ole täysin tavatonta esimerkiksi taloudellisen tilanteen takia. (Hwang ym. 2014, 209.) Itseensä ja omaan identiteettiin keskittyminen perustuu usein siihen, että aikuisuuden kynnyksellä olevalla on vapaus institutionaalisista odotuksista ja velvollisuuksista. Tällä on suuremmat mahdollisuudet päätöksentekoon oman ajankäyttöön liittyen, eikä koulutus tai perhe enää sanele sääntöjä kuten ennen. Esimerkkinä mainittakoon nuoren aikuisen päätäntävalta opintojen tauottamisesta tai pidemmäksi aikaa ulkomaille matkustamisesta. (Hwang ym. 2014, 210.)

2.2 Green Care

Green Care-toiminta tarkoittaa sitä, että luonto toimii ensisijaisena työkaluna ihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiseksi. Toiminta on suunniteltua ja tavoitteellista. Vaikka Green Care on luontolähtöinen menetelmä, voidaan sitä soveltaa myös urbaaniympäristöön. Menetelmällisyys voidaan jakaa neljään ryhmään, eläimiin, luontoon, puutarhoihin sekä maatalousympäristöihin. (Kalliokoski 2014, 6-7.) Puutarhoissa sekä eläinten kanssa tehtävä terapia on yleistä yrityksissä, jotka harjoittavat Green Care-toimintaa. Erityisesti puutarhaterapia on hoitolaitoksissa ja muissa esimerkiksi vanhusten asuinyksiköissä käytetty muoto (Salonen 2010, 78-79). Green Care Finland ry on toiminut vuodesta 2010 yhdistyksenä, jonka tarkoitus on edistää Green Care -toimintaa ja -tutkimusta (Salonen 2010, 77).

World Health Organizationin (1986) eli WHO:n terveyden edistämisen määritelmän mukaisesti Green Care voidaan nähdä menetelmänä, joka edistää terveyttä. WHO (1986) määrittelee terveyden edistämisen seuraavanlaisesti: *"Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health. To reach a state of complete physical, mental and social well-being, an individual or group must be able to identify and to realize aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment."*. Terveyttä edistävässä työssä tavoitellaan myös sitä, että ihminen kykenee sopeutumaan ja vaikuttamaan omaan elinympäristöönsä. (World Health Organization 1986.) Valitsin toimintasuunnitelman teemaksi Green Care-lähtöisyyden, sillä luonnon vaikutuksia mielen hyvinvointiin on tutkittu paljon. Luonnossa liikkuminen ja tekeminen tukee myös toimeksiantajan toiveita siitä, että ryhmä olisi toiminnallinen ja sisältäisi aktiivista tekemistä.

Ihmisen elinympäristöllä on suuri vaikutus tämän elämänlaatuun. Ihmiset hakeutuvat usein luontoon. Sellaisille ihmisille saattaa puutarhatoiminnan muodot toimia, jotka asuvat kaukana metsästä ja luonnosta. (Suomi & Juusola 2016, 84-88.) Luonnossa tehtävä toiminta antaa mahdollisuuden yhteisöllisyyteen ja muiden ihmisten seuraan, ja lisäksi luonnossa liikkuminen vaikuttaa positiivisesti terveyteen (Vehmasto ym. 2014, 13). Laitimallani toimintasuunnitelmalla haluan saada ryhmään osallistujat inspiroitumaan luontoon lähtemisen helppoudesta omasta asuinpaikasta riippumatta, sekä nauttimaan luonnon tuomista hyvinvointivaikutuksista.

Green Caren ollessa monipuolinen toimintatapa, pitää se sisällään niin mahdollisuuksia kuin haasteitakin. Mahdollisuutena voidaan pitää sitä, että monipuolisuuden myötä monialaista yhteistyötä voidaan toteuttaa uusin tavoin. Haasteina voi olla löytää toiminnalle yhteiset suuntaviivat ja laatuvaatimukset. (Vehmasto ym. 2014, 5.)

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus nostaa kolme tekijää, jotka ovat yhteisiä Green Care-toiminnan harjoittajille; *"Mikä tahansa luonnossa tapahtuva yhteisöllinen hyvinvointitoiminta ei kuitenkaan täytä Green Care-toimintatavan*

tunnusmerkkejä: edellytyksenä on, että toiminta on tavoitteellista, ammatillista ja vastuullista” (Vehmasto ym. 2014, 13).

2.3 Metsämieli-menetelmä

Sirpa Arvonen (2022, 5) on yhdessä hyvinvointi- ja luontoalan ammattilaisten kanssa kehittänyt Metsämieli-menetelmää 2000-luvun alusta. Menetelmän avulla voidaan harjoitella omaan arkeen sopivia mielentaitoja, joilla vahvistaa psyykkistä hyvinvointia ja itsesääätelyä. Vahvat mielentaidot mahdollistavat paremman sopeutumisen elämän kriiseihin, vastoinkäymisiin ja niistä toipumiseen. (Arvonen 2022, 5.) Metsämieli-menetelmän harjoitukset ovat saaneet vaikutteita kognitiivisesta käyttäytymistieteestä, tietoisuustaitojen perinteistä sekä positiivisesta psykologiasta (Arvonen 2022, 8).

Green Care ja Metsämieli-menetelmä ovat kaksi erillistä käsitettä, mutta niillä on yhteyksiä luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämisessä. Metsämieli-Menetelmä on suomalainen luonto- ja metsäterapiaan perustuva menetelmä, jonka tavoitteena on edistää mielenterveyttä ja hyvinvointia luonnossa. Se perustuu metsässä liikkumiseen, luontoon keskittymiseen ja erilaisiin luontoaktiviteetteihin terapeuttisessa tarkoituksessa. (Arvonen 2014, 7–9.) Green Care puolestaan, on laajempi käsite, joka kattaa erilaiset toimintamuodot ja palvelut, jotka hyödyntävät luonnon ja maaseudun ympäristöä hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä (Green Care Finland 2023).

Metsämieli-menetelmän harjoitteita valitsin toimintasuunnitelmassa käytettäviksi niiden monipuolisuuden ja metsälähtöisyyden vuoksi. Harjoitteet ovat laadittu niin konkreettiseksi, että harjoitusten kokeilu on helppoa aloittelijallekin. Harjoitusten aloittamista helpottaa se, että harjoitukset ovat jaoteltu helpompiin ja haastavampiin. Harjoitusten avulla voi syttyä innostus luonnossa liikkumiseen, luonnon tarkkailuun tai omien ajatusten pohdintaan. (Arvonen 2014, 36–40.)

Käytin toimintasuunnitelmassa Metsämieli-menetelmän harjoitteita. Sirpa Arvonen on kehittänyt Metsämieli-menetelmän, joka perustuu käyttäytymistieteistä, sosiaalipsykologiasta, positiivisuuden psykologiasta ja

kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta hyödynnettyyn tietoon sekä Arvosen pitkään kokemukseen valmennustyöstä. (Arvonen 2014, 8–9.) Perehtyessäni valitsemaani menetelmäkirjallisuuteen, törmäsin ongelmaan, joka liittyy tekijänoikeuksiin. Reagoin siihen, että Metsämieli-kirjallisuuteen on merkitty, että teoksen osittainkin kopiointi on kielletty ilman lupaa. Lupia teosten osittaiseenkin kopiointiin, tulee pyytää erikseen Kopiosto ry:ltä, ja muuhun käyttöön on kysyttävä lupa teoksen oikeudenhaltijoilta. (Arvonen 2022, 3.) Otin yhteyttä Sirpa Arvoseen sähköpostitse, pyytääkseni lupaa hänen kehittämien harjoitteiden käyttöön opinnäytteeseeni kuuluvaan toimintasuunnitelmaan. Arvonen (2023) vastasi myöntävästi ja antoi näin ollen luvan menetelmäkirjallisuutensa käyttöön, edellyttäen, että lähdemerkinnät ovat tehdään asianmukaisesti, ja että opinnäytetyö jaetaan hänelle, kun se on valmis.

2.4 Syrjäytyminen

Laatimani toimintasuunnitelman tavoiteltu asiakasryhmä on syrjäytymisriskissä olevat nuoret aikuiset tai jo syrjäytyneet nuoret aikuiset. Kuten jo aikaisemmin todettu, on tärkeää tiedostaa asiakasryhmän erityispiirteet, jotta tätä voidaan palvella mahdollisimman ammattimaisesti. Ryhmässä tavoitellaan yksilön syrjäytymisen ehkäisemistä, ja tämä mahdollistetaan luomalla tälle kutsuva ja miellyttävä ympäristö. Syrjäytymisriskissä olevien kanssa työskennellessä tulee tiedostaa, mitä syrjäytyminen on ja miten se vaikuttaa ihmisen mielenterveyteen.

On vaikeaa arvioida, mikä on todellinen määrä syrjäytyneitä ja syrjäytymisriskissä olevia nuoria. Tilastot osoittavat kuitenkin, että noin 3–10 prosentille nuorista on kasaantunut syrjäytymisen riskitekijöitä, kuten matala koulutustaso, pitkäaikainen työttömyys, toimeentulo-ongelmat sekä päihde- ja mielenterveysongelmat. Riski syrjäytymiselle kasvaa, kun huono-osaisuutta kasaantuu. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a). Kolmasosa EU:n nuorista on syrjäytymisriskissä. Suuri osa näistä nuorista elää marginalisoiduissa ja epäedullisissa olosuhteissa, ja tämä estää heitä toteuttamasta perusoikeuksiaan. Perusoikeuksien toteutumattomuus taas uhkaa heidän tulevaisuuttaan pitkällä aikavälillä. (Paolini 2013, 17.)

”Youth Social Exclusion and Lessons from Youth Work” on Paolinin (2013) kirjoittama raportti, joka on EACEA:n (Education, Audiovisual and Culture Executive Agency) tuottama ja Euroopan komission vuonna 2013 julkaisema. Raportin tarkoituksena on tarjota materiaalia koskien EU:n sisäisesti nuorten sosiaalista syrjäytymistä sekä integraatiota lisäävän nuorisotyön positiivisia vaikutuksia. Raportti perustuu kirjallisuuteen ja tutkimuksiin EU:n alueelta. Keskeiset vaikuttavat tekijät sosiaaliseen syrjäytymiseen löytyvät sosiaalisesta epätasa-arvosta. Paolini (2013, 7) valitsee raportissaan neljä tärkeintä tekijää sosiaalisen syrjäytymisen syiksi. Ne ovat syrjintä, kansallisuuden tai oleskeluluvan puuttuminen, huono koulutustaso ja köyhyys. Pitkäaikaiset ja toistuvat kokemukset syrjimisestä (perustuen esimerkiksi etniseen taustaan, sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen, uskontoon ja kieleen) nostavat todennäköisyyksiä sosiaalisen syrjäytymisen kokemiseen. Kirjallisuus ja tilastot näyttävät, että ei pelkästään objektiivinen syrjintä johda huonontuneisiin elin- ja terveysoloihin, vaan myös subjektiivinen tunne syrjityksi tulemisesta vaikuttaa negatiivisesti nuorten elämänlaatuun, terveyteen ja motivaatioon osallistua poliittiseen ja kulttuuriseen elämään (Paolini 2013, 7). Tilastot eivät ainoastaan vahvista syrjimyksen eri muotojen vaikutusta nuorten elämänlaatuun ja poliittiseen kiinnostukseen, vaan todistavat myös yleisen assosiaation syrjityksi tulemisestä tunteen ja sosiaalisessa syrjäytymisriskissä olemisen välillä. (Paolini 2013, 9.)

Kati Kataja (2021) toteaa puheenvuorossaan, että noin joka kymmenes nuori on työelämän tai opiskelujen ulkopuolella. Mikäli siirtymät koulutusasteiden välillä tai koulutuksesta työelämään pitkittyvät, ne myös usein monimutkaistuvat. Seurauksena pitkittyneelle poissaololle työstä tai koulutuksesta voi olla syrjäytyminen. Nuorten työelämäosallisuuden kohentamiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi tarvitaan yhteiskunnallisia toimia, jotka tukevat kiinnittymistä koulutukseen ja siirtymistä työelämään (Kataja 2021, 52). Kolmannella sektorilla toimiva mielenterveys Balanssi Ry tukee toiminnallaan syrjäytymisen ehkäisemistä.

”Erfarenher av stigmatisering och diskriminering bland personer med psykisk sjukdom” (Lundberg 2010) on tutkimus koskien leimautumisen tunteiden ilmenemistä ja syrjintää sellaisten ihmisten keskuudessa, joilla on

mielenterveyden ongelmia. Tutkimuksessaan Lundberg (2010) haluaa syventää ymmärrystä siitä, miten mielenterveysongelmien kanssa kamppailevat kokevat oman asemansa yhteiskunnassa painottaen yleisiä asenteita heitä kohtaan. Tutkimukseen osallistumisvaatimukset olivat täysi-ikäisyys sekä potilaskokemukset psykiatrisessa hoidossa. Tutkimuksessa on neljä osatutkimusta. Tutkimusmenetelmät pohjautuvat tilastoanalytiikkaan haastatteluista ja poikkileikkaustutkimukseen. Tutkimukseen osallistuvista he, jotka olivat vahvimmin kokeneet ala-arvoisuutta ja syrjintää mielenterveysongelmiensa takia, valittiin haastatteluun. Suurin osa vastaajista kokivat kuuluvansa yhteiskunnassa ryhmään, joka on syrjitty ja väheksytty. Usealla vastaajalla oli omakohtaista kokemusta niin syrjinnästä kuin väheksynnästä. (Lundberg 2010, 56.) Toimintasuunnitelmassani olen ottanut tämän huomioon esimerkiksi suunnitteleamalla tapaamiskerroille positiivista ajattelua vahvistavia harjoitteita, kuten ”onnistujien metsäkoulun” (Arvonen 2014, 191), tunnetaitoihin liittyviä harjoitteita sekä tematiikaltaan arvoihin keskittyvän tapaamiskerran.

Ensimmäisen osatutkimuksen tulokset osoittavat, että suurimmalla osalla ihmisistä on väheksyvä oletamus ihmisistä, joilla on ollut mielenterveysongelmia. Lisäksi mielenterveysongelmaiset nähdään tyhmempinä, epäuskottavampina ja epäpätevämpinä. Tämä vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi yksilön optimistisuuteen tulevaan työllistymiseen liittyen (Lundberg 2010, 52). Esimerkiksi useasti osastohoidossa olleilla, heikommalla psykososiaalisella toimintakyvyllä ja matalalla itsetunnolla varustetuilla todettiin muita vastaajia useammin olevan kokemuksia leimautumisesta. Myös median antaman kuvan myötä yleiset stereotyyppit ja ennakkoluulot mielenterveysongelmaisia kohtaan vahvistuvat. Lundbergin (2010, 52) tutkimukseen osallistuvat ilmaisivat, että he kaipaisivat osallisuutensa vahvistamista omaan hoitoonsa psykiatriaan liittyen.

Toimintasuunnitelman kannalta syrjäytyminen ja eteenkin syrjäytymisen ehkäiseminen on keskeisessä roolissa. Toimintasuunnitelman ensimmäisellä tapaamiskerralla keskitytään tutustumiseen ja ryhmäytymiseen, joka onnistuessaan ehkäisee syrjäytymistä ja vahvistaa yksilön osallisuutta. Kokonaisuudessaan toimintasuunnitelman tavoitteen toteutuessa, on ryhmän jäsenten osalta onnistuttu ehkäisemään näiden syrjäytymistä.

3 TOIMINTASUUNNITELMAN LÄHTÖKOHDAT

3.1 Osallisuuden vahvistaminen

Sekä Suomen hallituksen että Euroopan unionin tavoitteena on edistää osallisuutta. Osallisuuden edistäminen on nostettu yhdeksi keskeiseksi keinoksi köyhyyden torjumiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Eriarvoisuutta vähennetään edistämällä osallisuutta. Osallisuus on yksi terveyttä edistävä tekijä, mutta myös terveyden ja tasa-arvon edellytys. Niin perustus-, kunta- ja nuorisolaissakin on käytetty käsitteitä osallistuminen ja vaikuttaminen, jotka liittyvät osallisuuteen. (THL 2022; Perustuslaki 731/1999 1:2 §; Kuntalaki 175/2019 5:22 §, 5:26 §, 5:27 §, 5:28 §, 5:29 §, 6:37 §; Nuorisolaki 1285/2016 1:2 §, 4:13 §, 4:10 §, 6:24 §.)

Pitkäkestoinen yksinäisyys voi johtaa negatiivisiin seurauksiin, kuten suruun, masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen. (Laine 2005, 162–163.) Yksi väylä yksinäisyyden vähentämiseen ja osallisuuden kokemiseen on osallistuminen. Osallistumisaktiivisuudella ja sosioekonomisella asemalla on havaittu olevan selkeä yhteys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2022) listaa erilaisia keinoja osallisuuden edistämiseen, joita ovat esimerkiksi osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien tukeminen, oikeanlaisen ja riittävän tuen tarjoaminen sekä työelämään pääsyn ja työssä pysymisen tukeminen.

Hietala ja Ylitalo (2021, 41) toteavat katsauksessaan, että esimerkiksi osatyökykyisten työllistymistä ja täten osallisuuden tunnetta voidaan edistää yksilöllisen tuen sekä yhteisöllisen ja vertaistuen avulla. Hietalan ja Ylitalon (2021, 44–46) kolmannella sektorilla toimivan, mielenterveysjärjestö Klubitalon asiakkaille teettämän kyselyn mukaan, voitiin todeta, että yhteisöön kuuluminen ja toimintaan sitoutuminen luo yksilölle turvaa ja vahvistaa luottamusta omaan pystyvyyteen.

Osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia voidaan tukea esimerkiksi tarjoamalla kaikille mahdollisuus osallistua vapaa-ajantoimintaan. Osallisuuden vahvistamisen näkökulmasta on tärkeää hyödyntää niin kokemusasiantuntijuutta

kuin asiakaslähtöisiä ja monikulttuurisuutta huomioivia toimintamalleja sosiaali- ja terveystalveissa. (THL 2022.)

Laatimassani toimintasuunnitelmassa osallisuuden vahvistaminen on merkittävässä roolissa. Tarjoamalla nuorille aikuisille ryhmä, johon voi tulla omana itsenään, jossa yksilö saa oman äänensä kuuluviin ja jossa on mahdollisuus vertaistukeen, vahvistetaan osallisuutta ja luodaan yhteisöllisyyttä. Toimintasuunnitelman jokaisen tapaamiskerran tematiikassa käsitellään aiheita, jotka vaikuttavat osallisuuden vahvistamiseen.

3.2 Kiinnittyminen

Kiinnittyminen on moniulotteinen käsite, jolla voidaan viitata fysiologisiin, biologisiin tai psykologisiin ilmiöihin. Tässä kontekstissa kiinnittymisestä puhuttaessa tarkoitetaan psykologista ja sosiaalista kiinnittymistä. Ihminen on laumaeläin, ja täten yhteenkuuluvuus ja liittyminen toisiin on elintärkeää meille (Fadjukoff ym. 2022). Ihmisen yhtenä kutsumuksena on olla subjekti, ja subjektisuuden lähtökohtana on ympäristöön kiinnittyminen. (Nivala & Rynnänen 2019, 83.) Osana kuulumista (belonging) pidetään yksilöllistä tunnetta kiinnittymisestä ja ympäristöön paikantumisesta. Kuulumista, ja täten myös kiinnittymistä, voidaan kuvata kotoisuuden tunteeksi (Nivala & Rynnänen 2019, 120).

Sosiaalinen kiinnittyminen viittaa ihmisen tarpeeseen muodostaa ja ylläpitää tunteellisia ja merkityksellisiä suhteita toisiin ihmisiin. Mikäli emme saa läheisiltämme turvaa ja arvostusta, voi tämä johtaa mm. oman itsen ja omien kykyjen ja mahdollisuuksien epäilyyn. Sosiaaliset suhteet vaikuttavatkin yksilön fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen merkittävästi. Puhuttaessa sosiaalisen hyvinvoinnin tasoista, voidaan todeta, että kiinnittyminen yhteisöihin on yksi yhteisötason sosiaalisen hyvinvoinnin tekijöistä. (Fadjukoff ym. 2022.) Usein psyykkiset ja sosiaaliset ongelmat ovat yhteydessä työhön ja koulutukseen kiinnittymättömyyteen (Gustavsson-Lilius ym. 2015, 22.) Sosiaalinen kiinnittyminen on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä, ja se voi tarjota merkityksellisyyden tunnetta, tukea ja turvaa elämään.

Yhteiskuntaan kiinnittymistä voidaan tukea vahvistamalla yhteiskunnan jäsenten kykyä vaikuttaa oikeudenmukaisen ja inhimillisen yhteiskunnan rakentamiseen (Nivala & Ryyänen 2019, 130). Tämä edellyttää sitä, että yksilö kokee itsensä merkitykselliseksi ja vaikuttavaksi yhteiskunnan jäseneksi. Merkittävässä roolissa yhteiskunnallisen kiinnittymisen edellytyksenä on myös löytää identifioitumis- ja kiinnittymiskohtia yhteiskunnasta, jossa elää (Nivala & Ryyänen 2019, 130). Kiinnittymisen tunnetta vahvistaa esimerkiksi se, että yhteisön jäsenten kanssa jaetaan kulttuurinen tai ideologinen tausta (Nivala & Ryyänen 2019, 143).

Toimintasuunnitelman kolmannella tapaamiskerralla jokainen osallistuja tekee sosiaalisen verkostokartan. Sen tarkoituksena on toimia visualisoinnin välineenä, kun halutaan tehdä omat verkostot näkyviksi. Kirjoittamalla tai piirtämällä on helpompi hahmottaa sosiaalinen verkosto ja nähdä siinä olevat vahvuudet ja mahdolliset puutteet. (Innokylä 2023) Ihmisen koko verkosto ei välttämättä anna tukea, vaan verkostossa voi olla ihmisiä, joilta tämä ei saa sosiaalista tukea. Yksilön oma käsitys siitä, keiden kanssa on tekemisissä, keihin tämä luottaa ja keneltä voi ongelmatilanteissa saada apua on oleellista. (Heikkilä 2015.) Laatimalla henkilökohtaisen sosiaalisen verkostokartan, ryhmän osallistujat saavat mahdollisuuden kuvata ihmissuhdekokonaisuuttaan. Verkostokartta voi toimia työkaluna myös sosiaalisen tuen määrittelyn apuna.

Yksi laatimani toimintasuunnitelman tavoitteista on yksilön kiinnittyminen itse ryhmään ja sen toimintaan, mutta myös yhteiskuntaan ja sen toimintoihin.

3.3 Mielenkiinnon herääminen ja sen ylläpitäminen

Ryhmän ohjaajan tehtävänä on toiminnan ohjaamisen lisäksi saada osallistujat kiinnostumaan toiminnan sisällöstä. Miten se onnistuu? Joskus voi käydä siten, että toiminta ei kiinnosta osallistujia. Mielenkiinnon puutteelle on useita eri syitä, joista yksi voi olla masennus. Yksi masennustilan oireista on vähentynyt mielenkiinnon kokeminen (Terveyskirjasto 2022). Tavallisempi syy on se, että toiminta tai käsitelty aihe koetaan merkityksettömäksi (Vienola 2018, 21.)

Vienola (2018, 21) on kerännyt filosofiakerhoon osallistuvilta lapsilta vastauksia siihen, mitä heidän mielestänsä mielenkiinto on ja mistä se syntyy. Jokaisessa vastauksessa on mainittu aiheen tai toiminnan merkitys itselle ja omalle elämälle, ja asian liittyminen johonkin itseään kiinnostavaan asiaan. Vastajat sanoivat myös, ettei esimerkiksi koulussa opetettu asioita, jotka liittyisivät heidän elämiinsä tai heille tärkeisiin asioihin, mutta että kuitenkin omasta aloitteesta löytyi halua oppia uusia, vaikeita ja teoreettisia aiheita.

Osallistujien mielenkiinnon ylläpitäminen helpottuu, kun nämä saavat itse valita aiheet. Ohjauksessa tai opetuksessa ei kuitenkaan voi aina antaa osallistujien valita aihetta, mutta tätä keinoa voi yrittää soveltaa. (Vienola 2018, 21–22.) Mielenkiinnon puutteen havaittuaan, Vienola (2018, 22) ohjasi keskustelua kysymällä, mikä käsitellystä aiheesta tekee mielenkiintoisen tai tärkeän. Mielenkiinto on myös sosiaalinen ilmiö, ja usein ihminen kiinnostuu sellaisesta asiasta, josta muut näyttävän olevan kiinnostuneita. Osallistujien mielenkiinnon voi herättää myös liittämällä käsitellyn asian tai toiminnan osallistujalle tärkeään asiaan tai kokemukseen. Ohjatussa toiminnassa tätä voidaan harjoittaa saamalla osallistajat itse pohtimaan käsiteltyjen aiheiden ja toiminnan merkitystä sekä liittämällä näitä muihin asioihin ja tilanteisiin. (Vienola 2018, 22.)

Siitä syystä, että ympäristössä on aina paljon ärsykeitä, ihminen kohdistaa huomionsa siihen, mikä on kiinnostavinta. Huomion keskipisteeksi muodostuu se, mikä koetaan tärkeimmäksi. Esimerkiksi oppitunnilla oppilas kiinnittää huomionsa asioihin, joita pitää tärkeämpinä ja arvokkaampina, mikäli käsiteltävät aiheet ovat oppilaan mielestä turhia. Merkitys, kiinnostus ja motivaatio liittyvät siis olennaisesti toisiinsa. Motivaatio on tärkeää etenkin oppimistilanteissa, ja se liittyy aina kiinnostukseen ja siten merkitykseen. Merkitys on aina henkilön itse kokemaa, eli henkilökohtaista. Ohjaajan tulisi siis selvittää, mitä merkitystä käsitellyillä asioilla tai tehdyllä toiminnalla on osallistujille, ja tuoda esiin näiden merkitys toiminnan yhteydessä. Tämä toteutuu joko saamalla osallistajat itse oivaltamaan toiminnan merkityksen, tai sen heille valmiiksi sanoittamalla. (Vienola 2018, 23.)

Toimintasuunnitelmaa laatiessani olen ottanut huomioon mielenkiinnon heräämisen ja sen ylläpysymisen siten, että olen laatinut aikaisempien ryhmien palautteen perusteella (Poikela 2023) toiminnallisen ohjelman, joka on menetelmällisyyteen sidottu. Tapaamiskertojen tematiikka on suunniteltu siten, että se herättää mielenkiinnon ja on osallistujan kannalta ajankohtaista. Maisemaa vaihtamalla, ja puhumisen ja tekemisen yhdistämisellä saadaan sellainen lopputulos, että ryhmään osallistujalla pysyy mielenkiinto yllä.

3.4 Sisäinen motivaatio

Kun puhutaan tekijöistä ja syistä, jotka saavat yksilön aloittamaan toiminnan ja pitämään sitä yllä, viitataan motivaatioon. Motivaatio on yksilön käyttäytymisen tai toiminnan taustalla. Esimerkiksi oppimisessa motivaatiolla on suuri merkitys, ja sitä on tutkittu runsaasti. Aikaisemmin toimineissa nuorten aikuisten ryhmissä, on ollut ongelmana motivaation ylläpysyminen, ja Balanssin (Poikela 2023) saaman palautteen perusteella toiminnallisuutta kaivataan ryhmän toimintaan.

Hanna Salovaara (2004) Oulun yliopistosta on tutkinut oppimisteoreettista ajattelua. Hänen tutkimuksensa nojalla voidaan todeta, että ihminen, joka ei tavoittele toiminnallaan palkintoa, vaan innostuu esimerkiksi oman mielenkiinnon ohjaamana, nähdään sisäisesti motivoituneena. Usein sisäinen motivaatio tuo mukanaan sinnikkyyttä ja vähemmän luovutusherkkyyttä kuin ulkoinen motivaatio. Esimerkiksi oppimisen kannalta on siis suotuisampaa olla sisäisesti motivoitunut, kuin ulkoisesti. On myös todettu, että esimerkiksi oppijan itse itselleen asettamilla tavoitteilla on merkittävä vaikutus tämän oppimis- ja suoriutumistuloksiin. (Salovaara, 2004.)

Salovaara (2004) toteaa tutkimuksessaan, että opettajan (tai ohjaajan) roolissa on tärkeää hahmottaa keinoja, joilla sisäisen motivaation heräämistä ja ylläpysymistä voidaan tukea. Yksi keino on korostaa toiminnan tavoitteellisuutta niin viestinnässä kuin työskentelytavoissakin. Oppijoiden kannustaminen ymmärtämään opittava asia vaikuttaa myös sisäiseen motivaatioon. Mikäli oppijoilla on mahdollisuus työskennellä itseään kiinnostavien ja riittävän haastavien tehtävien parissa on suuremmat edellytyksen oppimiselle. Toiminnan

arvioinnin olisi hyvä painottaa kompetenssin kehittymiseen ja ymmärtävään oppimiseen, suoritusarviointien ja pinnallisen oppimisen sijaan. (Salovaara 2004.) Vaikka nuorten aikuisten ryhmä ei varsinaisesti ole tarkoitettu uuden oppimista varten, on selvää, että samat piirteet sisäisen motivaation heräämisen vaikuttavat toimintasuunnitelman laatimiseen. Poikela (2023) on kertonut aikaisempien ryhmien antamasta palautteesta, ja tämän myötä olen voinut huomioida toimintasuunnitelmaa laatiessani osallistujien sisäisen motivaation näkökulman.

4 MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tarkoitukseni oli luoda toiminnallisena opinnäytetyönä Balanssi Ry:lle toimiva toimintasuunnitelma 18–29-vuotiaiden nuorten aikuisten ryhmän ohjaukselle. Tavoitteenani oli tuottaa toimiva toimintasuunnitelma syksyn 2023 nuorten aikuisten ryhmälle, pohjautuen aikaisemmin toimineiden ryhmien toimintasuunnitelmiin ja näiden palautteeseen, sekä lisätutkimukseen.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli luoda yleiskatsaus kirjallisuuteen tutkimastani aiheesta sekä siitä tehdyistä tutkimuksista, ja tuottaa niiden pohjalta Balanssi Ry:lle sellainen toimintasuunnitelma, joka motivoi nuoria aikuisia osallistumaan ryhmän toimintaan. Nuorten aikuisten ryhmän tarkoituksena on ennaltaehkäistä nuorten aikuisten syrjäytymistä, vahvistaa osallisuutta sekä luoda mukava ympäristö ja yhteisö, johon asiakkaan on helppo tulla (Poikela 2023).

Kokosin yhteen luotettavia ja ajantasaisia tutkimuksia ja artikkeleita, jotka kertovat nuorten aikuisten syrjäytymisen ehkäisemisestä ja menetelmistä, joita voitaisiin valitsemani asiakasryhmän kanssa käyttää. Jo aiheesta tehtyjen tutkimusten ja menetelmäpankkien tutkimisen jälkeen, opinnäytetyöprosessin tuloksena Balanssi Ry käyttää toimintasuunnitelmaani pohjanaan seuraavan 18-29-vuotiaiden ryhmän ohjaukselle.

4.2 Toimeksiantajan lähtökohdat

Aikaisemmin kokoontunut nuorten aikuisten ryhmä on ollut hyvin toiminnallinen, ja on käynyt yhdessä esimerkiksi keilaamassa ja luontoretkillä. Kevään 2023 ryhmä on kokoontunut erilaisten keskusteluaiheiden ympärille, mutta yhdessä on myös esimerkiksi tehty ruokaa ja maalattu. Balanssi Ry:ltä saadun palautteen mukaan, haasteena on luoda sellainen toimintasuunnitelma ryhmälle, joka innostaa nuoria aikuisia lähtemään ryhmään mukaan, mutta ennen kaikkea sitoutuneesti käymään myös ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen.

Opinnäytetyön avulla saavutettiin toimiva toimintasuunnitelma, jota Balanssi Ry hyödyntää toiminnassaan jatkossakin vastaavien ryhmien ohjauksessa.

Ryhmään osallistuu 18–29-vuotiaita nuoria, jotka voivat olla paikallisia asukkaita tai paikkakunnalle muuttaneita. Balanssi Ry:n yhteyshenkilönä toimiva ohjaaja Anne-Mari Poikela (sosionomi AMK) korostaa, että tärkeintä on, että nuoret löytäisivät paikan, jossa voivat osallistua ja siten vahvistaa osallisuuttaan sekä ehkäistä syrjäytymistä. Tulevan ryhmän jäsenien elämäntilanteita on mahdotonta ennustaa, mutta ajatuksena on, että ryhmään voi osallistua joko ennaltaehkäisevästä mielenterveyden näkökulmasta tai sellaisena mielenterveyskuntoutujana, jolla haasteet eivät ole edenneet vakaviksi. (Poikela 2023.)

Ryhmä tulee kokoontumaan viidesti, puolentoista tunnin ajan kerrallaan. Ensimmäinen tapaamiskerta on keskittynyt ryhmäytymiseen, tutustumiseen ja yhteisten pelisääntöjen sopimiseen. Tapaamiskerrat 2–4 suunnittelin erilaisine teemoineen siten, että ne vastaisivat Balanssi Ry:n toiveita. Toivottuina teemoina Balanssi Ry:n suunnasta on sosiaalisen verkostokartan tekeminen ja tunnetaitojen käsittely. Viimeisellä tapaamiskerralla Balanssi Ry:llä on tapana kerätä palautetta, ja niin toimitaan tälläkin kerralla. (Poikela 2023.) Näiden lisäksi suunnittelin yhden ryhmätapaamisen aiheeksi arvot, ja viimeiselle tapaamiskerralle valitsin pidemmäksi aktiviteetiksi ”Onnistujien metsäkokouksen” (Arvonen 2014, 191), jossa opetellaan positiivista ajattelua, positiivisen palautteen antamista ja vastaanottamista.

Balanssi Ry:llä on tarjota monenlaisia tiloja ryhmän käyttöön. On olohuoneen kaltainen tila sohvineen ja nojatuoleineen, neuvottelutila, jossa mahdollisuus näytön peilaukseen ja esitysten pitämiseen, tila, jossa musisoida, kohtaamispaikka, jossa pöytiä ja nojatuoleja sekä keittiö, missä laittaa ruokaa yhdessä. Lähistöllä on myös hiekkakenttä, laavuja ja ulkoilureittejä kävelymatkan päässä. (Poikela 2023.) Lähtökohtaisesti tapaamiskerrat on suunniteltu siten, että ne toteutetaan ulkona, Balanssi ry:n tiloja lähellä olevissa metsissä ja kuntopoluilla.

4.3 Toiminnallisen opinnäytetyön lähestymistapa

Tämä opinnäytetyö on toteutettu kehittämismuotoisena toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena syntyi luontolähtöinen toimintasuunnitelma nuorten aikuisten ryhmätoiminnalle. Kehittämistoiminnassa sovelletaan tutkimuksen kautta kerättyä tietoa, toisin kuin perinteisessä tutkimuksessa, joissa tuotetaan uutta asiaa ja tietoa käytäntöön sovellettavaksi (Toikko & Rantanen 2009, 19). Opiskelijalle kehittämisen kautta syntyvä opinnäytetyö antaa mahdollisuuden syventyä ja keskittyä jonkin käytännön ongelman ratkaisuun. Tavoitteena on kehittää käytännön toimintaa (JAMK 2022).

Toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä mielenterveysjärjestö Balanssi ry:n kanssa. Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyrittiin kehittämään Balanssi ry:n nuorten aikuisten ryhmän toimintaa mielen hyvinvointia tukevaksi luontolähtöisin, tavoitteellisin menetelmin. Opinnäytetyönäni suunnittelin toiminnallisen, Metsämieli-menetelmää hyödyntävän nuorten aikuisten ryhmänohjauksen toimintasuunnitelman Balanssi ry:lle.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu toiminnallisen osuuden lisäksi kirjallinen osio, jossa opinnäytetyön tekijä reflektoi työstämäänsä prosessia (Säteri 2020). Tässä opinnäytetyön raportissa kuvaan tietoperustan lisäksi toimintasuunnitelman kehittämisen vaiheet kehittämisprosessin vaiheiden mukaisesti (Lapin AMK 2022).

4.4 Opinnäytetyön etenemisen kuvaus vaiheittain

Opinnäytetyöprosessi alkoi kevättalvella 2023. Olin tehnyt päätöksen, että haluan tehdä opinnäytetyöni toiminnallisena. Otin yhteyttä mielenterveysjärjestö Balanssi ry:hyn, ja ehdotin yhdistykselle, että voisin tehdä heille esimerkiksi oppaan opinnäytetyönä, mikäli sille löytyisi tarvetta. Kävikin ilmi, että Balanssi ry:llä oli ajankohtainen tarve nuorten ryhmän toimintasuunnitelmalle, ja innostuin siitä heti. Nopeasti pääsin vauhtiin, sillä yhteyshenkilöni Anne-Mari Poikela antoi hyvät lähtökohdat sille, millaisen tuotteen Balanssi ry tarvitsee.

Heti opinnäytetyöprosessin alussa, havaitsin että on tärkeää ottaa huomioon monenlaisia asioita toimintasuunnitelman laatimista ajatellen. Ajatus- ja työstämisprosessi eteni seuraavanlaisesti:

1. Tavoitteiden asettaminen – Asetin selkeät tavoitteet ryhmätapaamisille. Pohdin mitä halusin toiminnalla saavuttaa, tietenkin yhteistyössä Balanssi ry:n edustajan kanssa.
2. Ryhmän koko – Toiminta on suunniteltu siten, että se soveltuu ryhmälle, jonka osallistujamäärä on 5–8 henkilöä.
3. Ajanhallinta – Suunniteltujen tapaamisten kesto on 1 tunti ja 30 minuuttia/kerta.
4. Aikataulu ja säännöllisyys – Päätin ryhmätapaamisten määräksi viisi kertaa. Säännölliset tapaamiset tukevat ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta.
5. Aiheiden valinta – Valitsin aiheet tapaamiskerroille. Ensimmäisellä tapaamiskerralla tutustutaan ja ryhmäytymistä, toisella kerralla teemana on arvot, kolmannella kerralla aiheena on sosiaalinen verkostokartta, neljännellä kerralla aiheena on tunnetaidot ja viides kerta pitää sisällään ”Onnistujien metsäkokouksen” sekä lopetuksen.
6. Ohjelman suunnittelu – Loin ohjelman, joka sisältää erilaisia toimintoja, kuten keskustelua, harjoituksia, rentoutumista ja taiteellisia aktiviteetteja. Vaihtelevat aktiviteetit pitävät ryhmän kiinnostuneena.
7. Turvallinen ympäristö – Tarkoitukseni on suunnitella toteutettavaksi turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa osallistujat voivat ilmaista itseään avoimesti ja tuntea olonsa hyväksytyksi.

Laadukas tutkimus vaatii materiaalin lukua useaan otteeseen. Seuraava vaihe oli tutkimusmateriaalin valinta siten, että teksti vastaa tavoiteltavaa tiedonhakua ja/tai tutkimuskysymyksiä. Tutkimuksen kannalta on tärkeää, että tutkimuksen tarkoitus on kirkaana mielessä analysointia tehdessä. (Henricson & Billhult 2017, 116.)

Valitut hakusanat (nuoret aikuiset, Green Care, osallisuus, syrjäytyminen, kiinnittyminen, sisäinen motivaatio) ovat ajankohtaisia ja tutkittavaan aiheeseen liittyviä. Saadakseni tietopohjan mahdollisimman laajaksi, käytin tutkimuksen tekoon kolmea kieltä, suomea, englantia ja ruotsia, kielitaitoni mukaisesti.

Kerätessäni materiaalia tutkimusta varten hyödynsin kirjallisuutta, ohjekirjoja, työpajoja sekä Balanssi ry:n yhteyshenkilön haastatteluja. Tämän lisäksi ryhmän tapaamiskertojen suunnittelua varten perehdyin menetelmäkirjallisuuteen asiakasryhmä huomioiden.

Olin suunnitellut, että saisin opinnäytetyöni, tai ainakin itse toimintasuunnitelman valmiiksi kesän 2023 aikana. Kesä ei kuitenkaan ollut työstämisen kannalta otollisinta aikaa, sillä oma lapseni oli useamman viikon sairaalassa. Onneksi olin kevään aikana ehtinyt työstää opinnäytettä enemmän, kuin olin alun perin suunnitellut. Syksyn alkaessa opinnäytteeni oli edennyt jo pitkälle. Varsinkin siinä kohtaa, kun päätin ottaa Green Care-menetelmällisyyden teemakseni, alkoi opinnäytetyöprosessi edetä vauhdilla. Prosessia helpotti se, että esimerkiksi tutkimuslupaa ei tarvinnut hankkia.

Käytännön haasteita ilmeni mm. opinnäytetyösopimuksen laatimisessa. Teksti oli minulle hankalaa, mutta ohjaajani auttoivat pyytäessä. Lähetin opinnäytetyösopimuksen allekirjoitettavaksi 25.9.2023, mutta jostakin syystä se ei edennyt ennen kuin vasta otettuani yhteyttä opintosuunnittelija Saila Mäntyyn 26.10.2023. Lopulta opinnäytetyösopimus oli allekirjoitettu kaikkien osapuolien osalta vasta 31.10.2023.

4.5 Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus

Opetus- ja kulttuuriministeriön asettama Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) perustettiin vuonna 1991 edistämään tutkimusetiikkaa ja käsittelemään tieteelliseen tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä (TENK 2023, 6). Luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto ovat eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita (TENK 2023, 12).

Eettisesti hyväksytyt tutkimuksen tekeminen edellyttää tarvittavista luvista, suostumuksista ja eettisestä ennakoarvioinnista huolehtimista. Tieteellinen toiminta tulee suorittaa oman tieteenalan sääntöjen ja ohjeistusten mukaisesti sekä HTK-ohjetta noudattaen. (TENK 2023, 13.)

Opinnäytetyöni tuloksena syntyi toimintasuunnitelma, jonka tarkoituksena on toimia syrjäytymisriskissä olevien ja/tai mielenterveyskuntoutuvien nuorten aikuisten ryhmän toimintasuunnitelmana. Ryhmän tarkoituksena ei ole toimia terapiana, vaan sen tavoitteena on vahvistaa osallisuutta, ehkäistä syrjäytymistä ja lisätä yksilön hyvinvointia luonnossa toteutettavien harjoitteiden avulla. Jokainen ryhmä on omanlaisensa, ja ryhmän ohjaajien persoonallisuudet vaikuttavat myös ryhmän ilmapiiriin ja kulkuun. Ohjaajat tekevät työssään arviointia, jonka perusteella näiden tehtävänä on myös jatko-ohjata ryhmään osallistuva henkilö avun tarpeeseen. Ryhmässä voi tulla esiin tilanteita, joissa esimerkiksi tunnelukko avautuu ja tämän myötä traumaattinen kokemus nousee pintaan. Tällöin ohjaajan tulee pystyä tunnistamaan tilanne, sekä tukemaan että ohjaamaan kyseinen henkilö ammattiavun piiriin.

4.6 Saavutettu tuotos

Opinnäytetyönäni tuotin toimintasuunnitelman Balanssi ry:n nuorten aikuisten ryhmänohjaukselle. Mielestäni se vastaa toimeksiantajan asettamia vaatimuksia ja on osallistumiseen innostava. Se pohjautuu menetelmällisyyteen ja harjoitteet ovat ajankohtaisia ja helposti toteutettavissa sekä ohjattavissa.

Opinnäytetyötä viimeistelin lokakuussa 2023 ja olin päättänyt saada projektin seminaarivalmiiksi 4.11.2023. Lopulta tämä aikamäärä piti. Opinnäytetyön viimeistelyvaihe oli intensiivinen ja työntäyteinen. Teorialähteet valitsin harkiten ja pyrin käyttämään mahdollisimman tuoretta tietoa luotettavista lähteistä. Tämä osoittautui olevan yllättävän haastava osa prosessia, sillä mahdollisia lähteitä löytyi määrällisesti paljon.

Opinnäytetyöni tuloksena syntynyt toimintasuunnitelma on käyttökelpoinen ja valmis käyttöönotettavaksi.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa mielenterveysjärjestö Balanssi ry:lle toimintasuunnitelma nuorten aikuisten ryhmänohjaukselle. Toimeksiantajan toiveena oli saada sellainen tuote, joka innostaa osallistumaan ryhmään, joka vahvistaa osallisuutta, ehkäisee syrjäytymistä ja on menetelmällisyyteen sidottu. Kirjallisuuteen ja Balanssi ry:n saamaan palautteeseen tutustumalla, selvitin, mikä saa ihmisen kiinnostumaan, miten tämän osallisuutta vahvistetaan ja syrjäytymistä ehkäistään. Luontolähtöisyys menetelmänä on minusta kiinnostava, ja luonnon tuomat hyvinvointivaikutukset ovat tutkitusti niin vahvat, että päätin luoda toimintasuunnitelman tematiikan siihen perustuen.

5.1 Johtopäätökset

Mielestäni saavutin opinnäytetyölle asetetut tavoitteet. Itse toimintasuunnitelma johdonmukainen ja tavoitteellinen. Se pitää sisällään työkalut ohjaajalle, joka voi omalla persoonallaan maustaa luontokeskeisen ryhmän tapaamiset. Nähtäväksi jää, pitääkö selvittämäni tiedot paikkaansa, ja innostuvatko ryhmän jäsenet luontolähtöisesti sillä tavoin kuin olen ajatellut. Saattaa olla, että esimerkiksi haastavat sääolosuhteet vaikuttavat osallistujien intoon osallistua tapaamisiin. Vuodenajallakin saattaa olla suuri merkitys osallistujien innostuksen määrään.

Toimintasuunnitelma on ulkoasultaan selkeä ja yksinkertainen, sillä halusin mahdollisimman helposti luettavissa olevan tuotteen. Kysytyäni ohjaaja Poikelalta (2023) toiveita ulkoasun suhteen, sain vapaat kädet. Oman ammatillisen taustan vuoksi tulkitseen yksinkertaisen ja pelkistetyn ulkoasun myös ammattimaisesti laadituksi. Toimintasuunnitelman tämänhetkinen ulkoasu ja selkeä rakenne antaa mahdollisuuden sitä käyttävälle ohjaajalle ja Balanssi ry:lle mahdollisuuden muokata siitä toiveidensa mukaisen.

5.2 Jatkokehittämisaiheet

Balanssi ry:n ottaessa tuottamani toimintasuunnitelman käyttöönsä, ilmenee varmasti ideoita sen jatkokehittämiselle. Olen pohtinut, että käyttämiäni harjoitteita voisi hyödyntää pidempijaksoisesti, jotta itse harjoitteiden ja

valitsemani menetelmän vaikutus ilmeni selkeämmin. Toimintasuunnitelma on jatkojalostettavissa esimerkiksi erilaisiin teemoihin sopivaksi. Käytännön kokemukset antavat tulevaisuudessa realistisen kuvan siitä, onko suunnittelemani toiminta sellaista, joka saa nuoret aikuiset innostumaan ja osallistumaan ryhmään. Innostuin myös ajatuksesta esimerkiksi Green Care-menetelmällisyyteen perustuvan viikonloppuryhmän järjestämisestä. Toivon, että ryhmään osallistujissa herää innostus viettää aikaa luonnossa, ja luonnossa oleskelusta tulee heille säännöllinen osa arkea, ellei se sitä entuudestaan ole ollut.

5.3 Oman oppimisen pohdinta

Opinnäytetyöprosessin myötä olen oppinut laajalti Suomessa tehtävästä mielenterveystyöstä. Green Care-toiminta on ollut minulle aikaisemmin käsitteenä tuttu, mutta opinnäytetyöprosessin aikana se on avautunut selkeämmin, ja muotoutunut minulle sellaiseksi työkaluksi, jonka käyttöön olen valmis tulevilla työurallani sosionomina.

On ollut mielenkiintoista tutustua mielenkiinnon heräämiseen ja sen ylläpitämiseen ilmiönä. Tämä aihe on hyödyllinen riippumatta siitä, mikä opetettava tai ohjattava aihe on. Saamastani tiedosta minulle on varmasti hyötyä myös tulevaisuudessa.

Tutkijan ja tieteellisen tekstin tuottajan roolista olen myös oppinut hyvin paljon. Lähteiden valitseminen ja niiden kriittinen tarkastelu on ollut haastavaa ja opettavaista. Vaikka opintojen aikana etenkin kirjoittamista ja lähteiden hyödyntämistä on harjoiteltu laajalti, koen tämän opinnäytetyön työstämisen olleen kaikista opettavaisinta aikaa tieteellisen tekstin tuottamisen osalta.

Erikielisten lähteiden käytön koin miellyttäväksi, mutta myös haastavaksi. Oli pysyttävänä tarkkana, etten ymmärrä lukemaani väärin. Kääntämistyö osoittautui myös yllättävän vaikeaksi siksi, että sanasto ei kuulu jokapäiväiseen varastooni.

LÄHTEET

Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus Oy.

Arvonen, S. 2022. Metsämieli. Mielen ja kehon viikkopolut. Viro: Printon AS.

Arvonen, S. 2023. Metsämieli-teoksen käyttö opinnäytteessä. Sähköposti nina.seppala@edu.lapinamk.fi 18.9.2023. Tulostettu 18.9.2023.

Balanssi Ry 2023a. Säännöt. Viitattu 3.5.2023 <https://balanssia.fi/balanssi-ry/saannot/>

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 59(3)- Viitattu 30.5.2023 <https://doi.org/10.23990/sa.111453>

Green Care Finland ry. 2023. Green Care. Viitattu 26.10.2023. <https://www.gcf Finland.fi/green-care/>

Gustavsson-Lilius, M., Lehtoranta, P., Mentula, T., Ketola, M. & Poutainen, E. 2015. Mielenterveyden ja oppimisen ongelmat nuorten syrjäytymisen taustalla. Kuntoutus-lehti 2015(1). Kuntoutussäätiö ja Kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämissyhdystys Kutke ry

Heikkilä, H. 2015. Sosiaalisen elämän ulottuvuudet. Sosiaaliset suhteet ja -verkostot kehitysvammaisen elämässä. Turun yliopisto. Erityispedagogiikka. Pro gradu -tutkielma.

Henricson, M., & Billhult, A. 2017. Kvalitativ metod. teoksessa Henricson, M. Vetenskaplig teori och metod – Från idé till examination inom omvårdnad. Studentlitteratur AB, Lund.

Hietala, O. & Ylitalo, S. 2021. Klubitalot mielenterveys – kuntoutujien työllistymisen tukena. teoksessa Kuntoutus työllisyysasteen nostajana – Tukitoimien merkitys. Kuntoutus-lehti 2021(4). Kuntoutussäätiö ja Kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämissyhdystys Kutke ry

Hwang, P., Lundberg, I. & Smedler, A-C. 2014. Grunderna i vår tids psykologi. Natur & Kultur.

Innokylä 2023. Työkalu: Verkostokartta. Viitattu 27.10.2023. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/verkostokartta>

JAMK 2022. Opinnäytetyön toteutustavat ja rakenne. Palvelun, tuotteen tai tuotteen kehittäminen. Viitattu 15.8.2023. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/opinnaytetyo/toteutustavat-ja-rakenne/>

Joensuu, M., Ahola K., Mattila-Holappa, P. & Virtanen, M. 2015. Nuoret mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat pitkäkestoista ja intensiivistä tukea työelämään kiinnittymiseksi. Kuntoutus-lehti 2015(1). Kuntoutussäätiö ja Kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämissyhdistys Kutke ry

Kalliokoski, L. 2014. Grön omsorg i Österbotten, Centria tutkimus ja kehitys – forskning och utveckling, 21. Kokkola: Centria-ammattikorkeakoulu

Kangasniemi, M. Utrainen, K. Ahonen, S-M. Pietilä, A-M. Jääskeläinen, P. Kjellström, S. 2017. Forskningsetik. teoksessa Henricson, M. Vetenskaplig teori och metod – Från idé till examination inom omvårdnad. Studentlitteratur AB, Lund.

Kataja, K. Kolme näkökulmaa nuorten työelämäosallisuuden edistämiseen. teoksessa Kuntoutus työllisyysasteen nostajana – Tukitoimien merkitys. Kuntoutus-lehti 2021(4). Kuntoutussäätiö ja Kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämissyhdistys Kutke ry

Kuntalaki 10.4.2015/410.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Lapin ammattikorkeakoulu 2023. Opinnäytetyön suunnitteluvaihe. Esimerkki kehittämispainotteisen opinnäytetyön prosessista. Viitattu 22.5.2023 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Oppaat-ja-ohjeet/Opinnaytetyo/Opinnaytetyon-suunnitteluvaihe>

Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 25(4), 291–301. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy

Lundberg, B. 2010. Erfarenheter av stigmatisering och diskriminering bland personer med psykisk sjukdom. 2. painos. Lunds Universitet.

Mieli ry 2023. Tilastotietoa mielenterveydestä. Viitattu 2.5.2023 <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Nivala, E. & Rynänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Nuorisolaki 21.12.2016/1285.

Nyyti ry. Arvot – Asioita, jotka ovat itselle tärkeitä. Viitattu 31.10.2023. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/persoonallisuus/arvot/>

Paolini, G. 2013. Youth Social Exclusion and Lessons from youth Work. Evidence from literature and surveys. Education, Audiovisual and Culture Executive Agency (EACEA). Viitattu 9.5.2023 https://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/reports/eurydice-study-social-exclusion-2013_en.pdf

Perustuslaki 11.6.1999/731.

Poikela, A-M. 2023. Balanssi Ry. Ohjaajan haastattelu 1.3.2023.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan Yliopisto. Viitattu 16.5.2023 https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Salonen, K. 2010. Mielen luonto – Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot,

Salovaara, H. 2004. Oppimisen teoriasta tukea tieto- ja viestintätekniikan pedagogiseen käyttöön. Oulun yliopisto. Viitattu 1.6.2023 <http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/index.html>

Suomi, A. & Juusola, M. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, Helsinki.

Säteri, M. 2020. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. Viitattu 15.8.2023. <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Osallisuus. Viitattu 23.5.2023 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Viitattu 9.5.2023 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy#vaikuttaa>

Terveyskirjasto 2022. Masennustila eli depressio. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 1.6.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino OY.

Vehmasto, E., Lääperi, R., Mynttinen, R., Pajala, A., Puromäki, H., Soini, K., Sundell, S., Tarkiainen, A. & Törn, A. 2014. Green care – toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT.

Vienola, M-K. 2018. Teoksessa: Opas ajatteluun. Filosofiaa lasten kanssa. Kehittämiskeskus Opinkirjo 2018.

World Health Organization 1986. Health promotion, The Ottawa Charter for Health Promotion, Ottawa. Viitattu 17.10.2023 <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023(2). 1. painos. Helsinki 2023. Viitattu 15.5.2023 https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

LIITTEET

Liite 1. Nuorten aikuisten ryhmäohjauksen toimintasuunnitelma

Liite 1 1(7) Nuorten aikuisten ryhmänohjauksen toimintasuunnitelma

TOIMINTASUUNNITELMA NUORTEN AIKUISTEN RYHMÄNOHJAUKSELLE

1. KOKOONTUMINEN: TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN

Aika: 1h 30 min

Tarvikkeet: Balanssi ry:n esittelyvideo, paperia, kyniä

Paikka: Balanssi ry:n tilat, keskustelutehtävälle sopiva paikka lähiluonnossa

Ryhmän kulku:

- ✓ Ryhmä kokoontuu Balanssi ry:n tiloissa
- ✓ Ryhmänohjaajat esittäytyvät, esittelevät ryhmän tarkoituksen ja tavoitteet
- ✓ Tarvittaessa Balanssin esittelyvideo sekä järjestön toiminnasta kertominen
- ✓ Luodaan yhdessä ryhmän säännöt (alla esimerkkejä)
 - luottamuksellisuus
 - ketään ei pakoteta jakamaan ajatuksiaan
 - arvostus ja kunnioitus toisia kohtaan
 - annetaan positiivista palautetta, ja kannustetaan toisia
- ✓ Käydään läpi ryhmän aikataulutus

Tutustumistehtävä: Jokainen kirjoittaa paperin keskelle oman nimensä. Paperin oikeaan yläkulmaan kirjoitetaan lempiruoka, vasempaan yläkulmaan harrastus tai muu ajanviettotapa, vasempaan alakulmaan oma vahvuus ja oikeaan alakulmaan toiveet ja odotukset kurssille. Jokainen kertoo vuorollaan omasta paperistaan.

Siirrytään ulos, esimerkiksi lähistöllä sijaitsevalle laavulle. Ohjaaja pohjustaa vielä ryhmän tarkoitusta kertomalla luonnon vaikutuksista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Keskustelutehtävä: Hyvinvointia vuorovaikutuksesta

- ✓ Ohjaaja kannustaa jokaista pohtimaan. Hetki annetaan kysymyksen kohdalla miettimisaikaa, kunnes jokainen saa kertoa omat ajatuksensa
 - mitä arvostat toisissa ihmisissä, ja miten tämä arvostaminen liittyy sinulle itsellesi tärkeisiin asioihin?
 - mikä toisessa ihmisessä on sinulle ainutlaatuista? mikä herättää toisissa uteliaisuutesi?
 - näetkö muissa ihmisissä vahvuuksia, joita et itsessäsi tunnista?
 - mieti, mitä voit oppia muilta ihmisiltä. Entä mitä sinulta voisi oppia?

Liite 1 2(7) Nuorten aikuisten ryhmänohjauksen toimintasuunnitelma

2. KOKOONTUMINEN: ARVOT

Aika: 1h 30 min

Tarvikkeet: Paperia ja kyniä, myös maalaustarvikkeet sopivat tehtävään, piirustuslappu

Paikka: Sopiva paikka ulkona tapahtuvalle pohtimistehtävälle sekä 10 min mittaiselle metsäkävelylle

Alustus päivän teemaan: Arvot

Kun pohditaan itselle tärkeimpiä asioita elämässä, on kyse arvoista. Arvot kuvastavat niitä asioita, joita pidämme oikeina ja joiden mukaan elämme. Päätöksenteko ja tavoitteidenasettelu on helpompaa, kun tuntee omat arvonsa. Kun eletään arvojen mukaista elämää, tuntuu arki mielekkäämmältä. Välillä on hyvä pysähtyä ja pohtia, mitä asioita elämässä pitää tärkeimpinä. Esimerkkejä arvoista:

- Inhimilliset kokemukset: esim. musiikki, luonto, ystävyys, rakkaus
- Arvostukset: esim. tavarat, taidot, asemat
- Ihanteet: esim. rehellisyys, tasa-arvo, elämäkunnioitus
- Klassiset arvot: esim. totuus, hyvyys, oikeudenmukaisuus

Arvojen ei tarvitse olla suuria ja erityisiä, vaan pääasia on se, että ne ovat merkityksellisiä juuri sinulle.

Kun omia arvoja ja tarpeita tunnistaa, voi tehdä hyvää oloa tukevia muutoksia arkeen. Näin elämän tuntuu mielekkäältä ja tärkeältä. Mieliala kohoaa ja sitä tuntee olevansa vastuussa omasta hyvinvoinnistaan. Samalla sitä kertoo itselleen, että on tärkeä ja panostamisen arvoinen.

Onko oma elämäsi arvojesi näköistä? Vaalitko päivittäisillä valinnoillasi arvojesi? Saako arvosi ansaitsemansa painoarvon, vai kilpaileeko jokin muu asia niiden kanssa?

Tehtävä: Mikä on itselleni merkityksellistä?

Tässä tehtävässä pohditaan sitä, mikä on itselle tärkeää ja arvokasta. Millä asioilla on sinulle itsellesi merkitystä? Tehtävän voi tehdä piirtämällä, kirjoittamalla tai miellekartan koostamalla. Tarkoituksena on liittää toisiinsa liittyvät asiat lähekkäin.

- ✓ Ensiksi aloitetaan mainitsemalla kaikista tärkeimmät asiat, jotka usein ovat läheisiä ihmisiä tai abstrakteja asioita.
- ✓ Siitä siirrytään vähemmän tärkeisiin, mutta kuitenkin merkityksellisiin asioihin.
- ✓ Tehtävä puretaan keskustelemalla, jokainen vuorotellen omista, arvokkaista asioistaan luottamuksellisesti kertoen.

Harjoitus: Parasta minulle (10 min)

- ✓ Lähdetään 10 min mittaiselle metsäkävelylle, jossa jokaisen tehtävänä on pohtia millaisesta tekemisestä tai olemisesta pitää, ja mistä saa hyvää puhtia ja mieltä
- ✓ Haastetaan jokainen miettimään, mikä on parasta;

Liite 1 3(7) Nuorten aikuisten ryhmäohjauksen toimintasuunnitelma

- tällä hetkellä elämässä
 - tässä kuukaudessa
 - tällä viikolla
 - tänään
 - tässä hetkessä
- ✓ Pohditaan yhdessä ”maaliin” päästyämme, mitä pohdinta tuotti? Mitä tältä kävelyltä otetaan mukaan?

Liite 1 4(7) Nuorten aikuisten ryhmänohjauksen toimintasuunnitelma

3. KOKOONTUMINEN: VERKOSTOKARTTA

Aika: 1h 30 min

Tarvikkeet: Piirustuslustoja, Sosiaalinen verkostokartta-pohjat tai esim. Aarrekartta-pohjat, kyniä

Paikka: Paikka luonnossa, jossa mukava istua ja työstää verkostokarttaa.

Alustus aiheeseen: Verkostokartta

Verkostokartan tarkoituksena on toimia visualisoinnin välineenä, kun halutaan tehdä omat verkostot näkyviksi. Kirjoittamalla tai piirtämällä on helpompi hahmottaa sosiaalinen verkosto ja nähdä siinä olevat vahvuudet ja mahdolliset puutteet. Ihmisen koko verkosto ei välttämättä anna tukea, vaan verkostossa voi olla ihmisiä, joilta tämä ei saa sosiaalista tukea. Yksilön oma käsitys siitä, keiden kanssa on tekemisissä, keihin tämä luottaa ja keneltä voi ongelmatilanteissa saada apua on oleellista. Laatimalla henkilökohtaisen sosiaalisen verkostokartan, ryhmän osallistujat saavat mahdollisuuden kuvata ihmissuhdekokonaisuuttaan. Verkostokartta voi toimia työkaluna myös sosiaalisen tuen määrittelyyn apuna.

Harjoitus: Sosiaalinen verkostokartta, esimerkiksi Balanssi Ry:n Aarrekarttaa hyödyntämällä

1. Jokaisella osallistujalla jaetaan paperi, kynä ja alusta.
2. Ohjaaja lukee:
 - ✓ Kuvittele itsesi ympyrän keskipisteeseen
 - ✓ Merkitse ihmiset sektoreihin, ympyrällä kuvaten tai ristillä, mikäli henkilö on kuollut
 - ✓ Merkitse henkilöt verkostokartan sektoreihin sen mukaan, kuinka läheinen tai etäinen henkilö sinulle on. Läheinen henkilö piirretään lähelle ympyrän keskipistettä (sinua), ja etäinen henkilö kauemmaksi keskipisteestä
 - ✓ Merkitse itsesi ja jokaisen ihmisen välisen suhteen merkitys paperin alareunassa olevien symbolien mukaisesti
3. Ohjaaja ohjeistaa ajatteluun:
 - ✓ Tarkastele verkostokarttaasi
 - ✓ Mitkä ihmissuhteet vaikuttavat sinuun negatiivisesti?
 - ✓ Voiko osasta ihmissuhteista luopua, mikäli ne sisältävät negatiivisia vaikutuksia?
 - ✓ Mistä kyseiset ristiriidat johtuvat?
 - ✓ Voiko ristiriitaisille suhteille tehdä jotakin?
 - ✓ Miksi osa ihmissuhteista on katkennut?
 - ✓ Mitkä suhteet tukevat sinua?
 - ✓ Miten voisit saada itsellesi lisää, sinua tukevia ihmissuhteita?

Liite 1 5(7) Nuorten aikuisten ryhmänohjauksen toimintasuunnitelma

4. KOKOONTUMINEN: TUNNETAIDOT

Aika: 1h 30 min

Tarvikkeet: ei erityistä

Paikka: Vapaavalintainen paikka luonnossa

Alustus päivän teemaan: Tunnetaidot

Herättelevänä harjoituksena: Kehon kuulumiset (5–10 min)

1. Istahdetaan mukavalle maisemapaikalle. Ohjaaja antaa osallistujille ohjeet:
2. Annetaan silmäluomien laskeutua tai suunnataan katse alaviistoon. Mahdollisesti voidaan myös sulkea silmät.
3. Keskitytään hengitykseen seuraamalla sisään- ja uloshengityksen kulkua, yhteensä 3 kierrosta.
4. Osallistuja vie huomion kehoonsa. Millaisia tuntemuksia tunnistat? Onko kehossa lämpöä, viileyttä, vahvuutta, rentoutta, kireyttä tai kipua?
5. Jos kipua tai kiristystä ilmenee, lähetä uloshengityksen myötä ystävällisiä ja lempeitä ajatuksia kehollesi.
6. Arvosta kehosi kaikkia tuntemuksia ja kokemuksia. Hyväksy ne sellaisinaan, juuri tähän hetkeen kuuluvina.
7. Vie uudestaan huomiosi hengitykseen muutaman sisään- ja uloshengityksen ajaksi.
8. Hengitä raikkaasti ja virkistävästi sisään. Miltä nyt tuntuu?

Ohjaaja johdattaa aiheeseen, pohjustamalla aihetta:

Tunteet vaikuttavat ihmisten välisiin suhteisiin ja ryhmässä toimimiseen. Monesti ihminen ei ehdi edes ajatella tai sanoittaa tunnetilaansa, koska tunnetila voi vaihtua toisen ihmisen vaikutuksesta intuitiivisesti. Tunteet ovat läsnä ajasta, paikasta ja seurasta riippumatta.

Tunteet ovat lyhytkestoisia reaktioita, jotka heräävät havainnoista, tapahtumista, toisten ihmisten reaktioista ja omista ajatuksista. Tunteet syttyvät hetkessä, ja alkuperäinen tunne saattaa laimentua nopeastikin, mutta se saattaa myös vaihtua toiseen tunteeseen. Ihminen voi hävittää mielestään tunteen nopeasti, mutta tunne voi säilyä kehossa fysiologisina reaktioina kauemmin.

Perustunteita ovat viha, pelko, inho, suru, ilo ja hämmästyminen. Näiden lisäksi, ihminen voi tuntea jopa yli 30 erilaista tunnetta.

Ihminen voi opetella tunteiden ilmenemisen tiedostamista ja voimme harjaantua tunnistamaan tunteiden voimakkuutta ja vaikutusta itseemme. Tätä kautta voimme myös vaikuttaa tunteiden aiheuttamiin reaktioihin. Tunnetaitojen harjoittelu tuottaa tulosta, kun harjoittelu on säännöllistä ja kärsivällistä. Tunnetaitoja oppimalla oma itsetuntemus syventyy ja omien reagoitustapojen hyväksyminen helpottaa olemista, vaikka olisikin tiukka paikka. Oma tunne-elämä muuttuu mutkikkaammaksi, mikäli kokemiaan tunteita pyrkii kieltämään.

Tunteet ovat elämässä monella tapaa hyödyllisiä, mutta ne voivat myös kuormittaa ja toimia jarruina.

- Miten tunnistat ja kohtaat tunteesi?
-

Liite 1 6(7) Nuorten aikuisten ryhmäohjauksen toimintasuunnitelma

- Tuletko toimeen tunteidesi kanssa? Tuottavatko tunteet hallitsemattomia tunteiden purkauksia, sellaisissa tilanteissa missä toivoisit itsesi reagoivan eri lailla?
- Häpeätkö tai pelkätkö koskaan omaa tunnelataustasi?

Luonto on tutkitusti paikka, joka vaikuttaa positiivisesti ihmisen tunteisiin. Metsä tarjoaa sallivan ja hyväksyvän ympäristön tunteiden käsittelyyn.

Kun lähdetään kehittämään tunnetaitoja, on ensimmäinen askel tunteiden tunnistaminen. Tunnistamisen jälkeen avainasemassa on tunteen nimeäminen ja sen jälkeen sen hyväksyminen.

Harjoitus: Tunteiden tuuletuskävely (15 min)

- Kysy itseltäsi metsäkävelyn alussa, miltä sinusta tuntuu juuri nyt?
- Anna tunteiden tulla, viipyillä mukanasi, vahvistua tai laimentua, sekä antaa uusien tunteiden tulla tutkittaviksi.
- Pysähdy hetkeksi yhden tunnistamasi tunteen kohdalla:
 - Nimeä tunne ja/tai siitä seuranneet muut tunteet
 - mistä tunne mahdollisesti on saanut alkunsa, juuri tässä tilanteessa?
 - missä kohtaa kehoa tunnet tunteen?
 - millaisia ajatuksia tunne sinulle tuottaa?
 - millaista energiaa tunne tuottaa?
 - millaiseen toimintaan tällainen tunne sinut usein johtaa?
 - tunnistatko tunteen laimenemisen tai vahvistumisen? Mikä tähän vaikutti?
- Kävelyn lopuksi mieti, millaisia tunteita matkalla ilmeni. Mikä tunne on nyt päällimmäinen? Millaisia huomioita kävely sinulle tuotti?

Lopetus: Fiiliskierros! Miltä kokoontumiskerta tuntui? Mitkä ovat fiilikset nyt?

Kotitehtävä: Pohdi viikon aikana tarkemmin tuntemiasi tunteita eri tilanteissa. Tunnista, nimeä ja hyväksy tunteet sellaisina kuin ne ovat ja tulevat. Mieti itseksesi, ovatko nämä tunteet sellaisia, jollaisina haluat ne tuntea?

Liite 1 7(7) Nuorten aikuisten ryhmänohjauksen toimintasuunnitelma

5. KOKOONTUMINEN: ONNISTUJIEN METSÄKOKOUS

Aika: 1h 30 min

Tarvikkeet: Säänmukainen liikuntavarustus, palautteenkeruuseen tarvittavat välineet

Paikka: Esim. Kirkkolammen lenkki, tai muu noin 5 km mittainen reitti

Tehtävä: Onnistujien metsäkokous (45 min)

- ✓ Ryhmän kokoontuessa sovitaan aihe, josta kerätään ideoita, onnistumisia ja mahdollisuuksia. Onnistumistalkoissa on tarkoitus harjoitella palautteen antamista ja vastaanottamista, sekä tunnistaa omat onnistumiset ja oppia niistä.
- ✓ Ensin kävellään pareittain 5 min. Kumpikin osapuoli kertoo toiselle viime päivien onnistumisista. Ohjaaja kulkee reitillä ja muut keskittyvät keskenään keskusteluun. Välillä ohjaaja voi siirtyä jonkin parin vierelle kuuntelemaan, ja ohjaamaan keskustelua, mikäli tälle on tarve. Onnistumistarinoiden esiintuomista helpottaakseen voi parille esittää kysymyksiä, kuten:
 - missä olet onnistunut viime päivinä/viikkoina?
 - onko jokin onnistuminen vaatinut sinulta ponnisteluja?
 - mikä oli se kyky tai taito, joka auttoi sinua onnistumaan?
- ✓ Kokoonnutaan porukalla piiriin metsäaukealle, nuotiopaikalle tms. Jokainen esittelee ryhmälle kävelyparinsa onnistumistarinan lyhyesti muulle ryhmälle. Muut kuuntelevat tarkasti. Jokaisen onnistumistarinan jälkeen, muut ryhmän jäsenet nostavat peukalot pystyyn, tai taputtavat onnistujalle.
- ✓ Kun tarinat on kerrottu, kätellään jokainen onnistuja ja toivotetaan toisillemme lisää onnistumisia. Vaihdetaan pareja ja jatketaan, kunnes jokainen on toiminut toisensa parina.

Onnistujien metsäkokouksen jälkeen, istahdetaan alas ja käydään läpi tämänhetkiset ajatukset.

Ohjaaja kerää palautteen ja päätetään ryhmä.

Lähteet:

Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. 77–83, 125, 173, 191. Metsäkustannus oy.

Nyyti ry. Arvot – Asioita, jotka ovat itselle tärkeitä. Viitattu 31.10.2023.

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/persoonallisuus/arvot/>